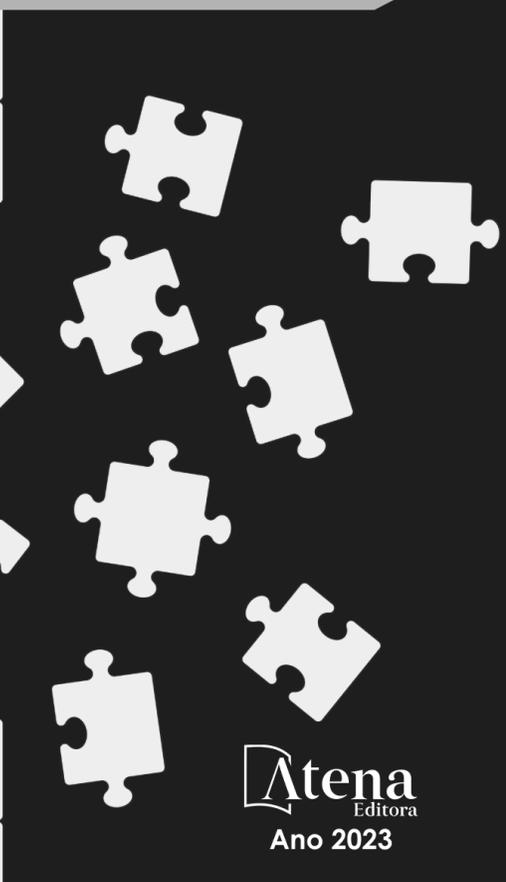
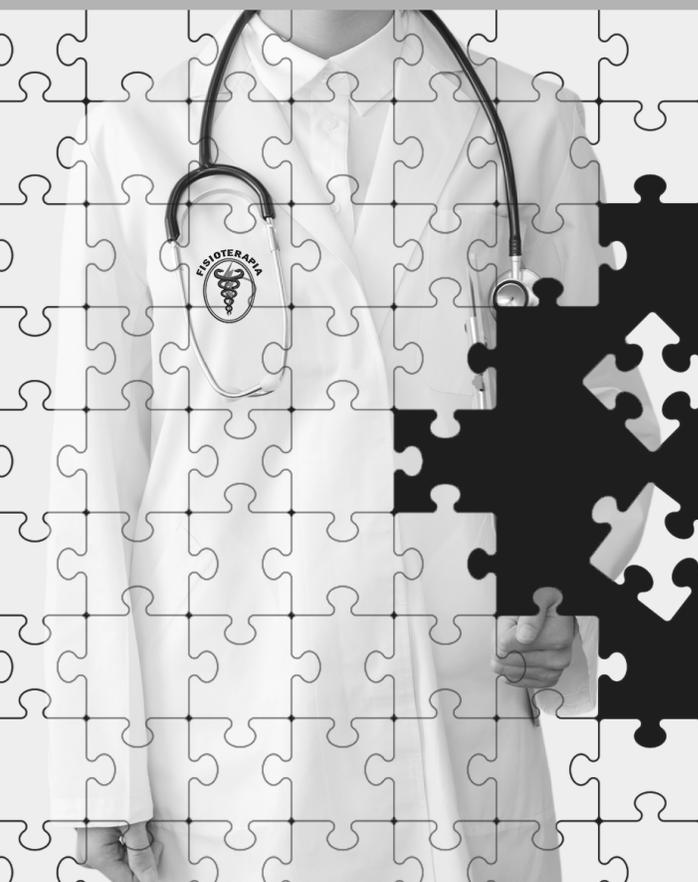
Josiane Lopes

HUMANIZA FISIO: Fisioterapeuta em Formação

Atena Editora
Ano 2023

Josiane Lopes

HUMANIZA FISIO: Fisioterapeuta em Formação

Atena Editora
Ano 2023

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

Humaniza Fisio: fisioterapeuta em formação

Diagramação: Ellen Andressa Kubisty
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: A autora
Autora: Josiane Lopes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

L864 Lopes, Josiane
Humaniza Fisio: fisioterapeuta em formação / Josiane Lopes. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-1873-3
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.733231409

1. Fisioterapeuta. 2. Formação. I. Lopes, Josiane. II. Título.

CDD 615.82

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DA AUTORA

A autora desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

Como fisioterapeuta e professora me curvo diante de alunos cuja motivação em cursar fisioterapia foi iniciada pelo desejo de ajudar pessoas. São eles que continuarão o legado da nossa profissão.

Dedico esta obra a esses nobres fisioterapeutas em formação.

AGRADECIMENTOS

À minha família, todos os meus agradecimentos, especialmente à minha mãe Carmela Tachote Lopes e ao meu pai Adair Lopes, meus grandes incentivadores. Sou eternamente grata pela paciência e sabedoria com que me criaram. Grandes apoiadores e incentivadores dos meus estudos, projetos e sonhos. Serão sempre a minha melhor fonte de inspiração e aconselhamento.

Ao meu irmão, Nivaldo Lopes, que me ensinou que a vida é uma luta e que no final tudo fica “chique”.

Não posso esquecer da minha turma da faculdade da Universidade Norte do Paraná (1999 a 2002). Com eles, aprendi a ser fisioterapeuta no sentido mais humano da palavra.

Aos meus professores, eternos mestres. Tenho muito carinho e eterna gratidão por todas as lições e exemplos.

Ao meu grande mestre, Dr. Damacio Ramón Kaimen-Maciel, médico neurologista e meu orientador de mestrado e doutorado. Obrigada por ter confiado em mim antes mesmo de me conhecer e por abrir as portas do mundo da pesquisa de uma maneira simples. Você me ensinou que tudo o que fazemos como profissionais deve ser para melhorar a vida de nossos pacientes e alunos.

Agradeço aos colegas de profissão da Faculdade de Apucarana (FAP), Universidade Norte do Paraná (UNOPAR) e Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO). Sou feliz em ambientes onde posso aprender e evoluir como pessoa e profissional. Admiro muito todos os colegas que me oferecem essa oportunidade.

Agradeço a cada paciente que já atendi, por sempre me ensinar que posso ser um pouquinho melhor a cada atendimento. Agradeço por despertar em mim a inquietação sobre o que preciso ensinar aos alunos e quais conselhos são necessários para que eles possam atender cada vez melhor cada paciente.

Agradeço aos meus alunos e ex-alunos, que com suas conversas, dúvidas, dificuldades e ideias, são minha constante fonte de aprendizado e busca pela excelência em entregar sempre o melhor que eu puder. Toda pessoa que nos incentiva a evoluir precisa ser mantida por perto.

MUITO OBRIGADA!

Lembro até hoje do dia da minha primeira aula na faculdade. Fui de ônibus, olhando para tantos rostos e me questionando se alguém no ônibus também seria meu colega de turma. Desci no ponto em frente à universidade. Havia um corre-corre, fui verificar o ensalamento e lá fui eu conhecer minha sala e turma. Subi uma rampa em direção à sala, a primeira porta à esquerda. Entrei, arrisquei um 'oi' e sentei na primeira carteira que encontrei, na fila da parede do lado direito. Em seguida, foi iniciada nossa primeira aula: a disciplina era de Fisiologia Humana. Na verdade, era "aula trote" uma brincadeira dos alunos veteranos, mas só descobrimos no final. Nossa professora de Fisiologia Humana, Profa. Janete, voltou na semana seguinte para ministrar a aula. É engraçado que a primeira professora que tivemos foi a nossa homenageada na formatura, mesmo tendo dado aula para nós apenas no primeiro ano. Sinto falta da Profa. Janete, uma mulher inteligentíssima, parceira na alegria (churrascos e festas) e na tristeza (provas, trabalhos e puxões de orelha e o trabalho interminável sobre sistema renal). Que saudade de tudo isso!

E o seu primeiro dia na faculdade, como foi?

Bem-vindo(a) ao livro "HUMANIZA FISIO: Fisioterapeuta em formação". Se você está lendo estas palavras, é porque está prestes a embarcar em uma jornada emocionante e gratificante: a sua formação como fisioterapeuta. A fisioterapia é uma profissão que se destaca por seu compromisso com a saúde e o bem-estar das pessoas. Ao longo dos anos, essa área tem evoluído significativamente, incorporando novas técnicas, abordagens e tecnologias. No entanto, há algo essencial que permanece inalterado: a importância de tratar os pacientes como seres humanos completos, não apenas como um conjunto de sintomas ou condições clínicas. Mas este livro pretende ir além, direcionando o foco para você. Sim, você, aluno de fisioterapia, fisioterapeuta recém-formado ou fisioterapeuta que já atua há um tempo considerável.

Em um dia, você está se debatendo com os problemas de física, tentando entender as fórmulas de química, sofrendo com as temíveis equações matemáticas e tentando terminar a leitura dos 500 livros possíveis que poderão ser questionados no seu vestibular. No outro dia, você está indo para a universidade cheio de planos, sonhos, vontades e o desejo de mudar o mundo. Sim, isso acontece com todos, e sabe de uma coisa? Assim que você concluir a faculdade e pelo resto da sua vida, sentirá saudade de tudo isso. Saudade do primeiro dia da faculdade, da primeira aula prática, do primeiro paciente avaliado e atendido, e até dos problemas e brigas com a turma do trabalho em grupo. A vida sempre nos surpreende, e viver tudo isso no momento certo é o único jeito de realmente aproveitar o tempo, que não passa, ele voa!

Quando entramos na universidade, temos tantos sonhos e propósitos.

Um brilho no olho para tudo, pois a cada dia são novas descobertas, uma vontade de ser e fazer a diferença. Essa vontade é própria de quem começa algo novo, desafiador e motivante como um curso universitário. Sua vida mudará muito depois que começar a universidade, tanto para o lado das grandes responsabilidades quanto para as alegrias e conquistas.

Ser sonhador e querer mudar o mundo é lindo. O problema é que, com o passar dos anos, com tantas dificuldades somadas às pessoas que nos chamam de “bobos”, vamos perdendo esse desejo. Mal comecei este livro e já quero te dar o primeiro conselho: não perca essa vontade de fazer a diferença, se atreva a pensar que pode ir além com seus sonhos e mantenha-se apaixonado pelos seus planos. Independentemente do que aconteça, JAMAIS desista, pois esse é um dos grandes segredos de quem realmente muda a sua realidade, melhora a vida de outras pessoas e prova que não é apenas mais um profissional no mercado. Com tudo o que acontece ao longo dos anos da graduação, você vai precisar resgatar essa vontade e o ânimo. Entretanto, com a vontade de fazer a diferença e o brilho nos olhos, até os problemas ficarão mais fáceis, ou pelo menos não parecerão tão grandes e insolúveis.

Este livro é uma forma que encontrei para fazer a diferença na vida das pessoas, em especial, meus futuros colegas de profissão e para você que já é formado há pouco ou há muito tempo e sempre pensa em ser um profissional melhor. Aprendi muito com a vida, observando meus alunos, meus professores, colegas de trabalho e com minhas próprias vivências. Desde que abracei a profissão de fisioterapeuta, mesmo sem saber o que realmente era “ser” um fisioterapeuta, sempre busquei o melhor para mim como pessoa e como profissional, e sei que a cada dia aprendo algo novo ou reviso algo que já sei por meio de estudos, atendimentos de pacientes, aulas com meus alunos ou sendo aluna em cursos. Estou sempre me colocando nesse processo de formação contínua. Penso que o aluno ou profissional que não continua sua formação não existe mais, não consegue sobreviver, profissionalmente falando.

Após estudar muito, ser uma aluna de graduação, pós-graduação, mestrado, doutorado e pós-doutorado e lecionar por mais de 17 anos em cursos de fisioterapia de universidades privadas e públicas, resolvi compartilhar histórias, experiências e vivências. Durante a graduação e quando me formei, gostaria que algum professor ou fisioterapeuta tivesse me contado um pouco mais sobre a realidade da nossa profissão, o mundo que está além dos slides das aulas, das aulas práticas ou dos atendimentos na clínica-escola, que são um mundo controlado e seguro em que somos muito protegidos e, às vezes, pouco preparados para a realidade da profissão.

Eu tive excelentes professores que me ensinaram muito, e reconheço

que se algum professor tentasse me alertar sobre a vida após a formação, eu não estava preparada para absorver e compreender alguns fatos que contarei ao longo deste livro, tampouco seguiria todos os conselhos que tentarei oferecer. Percorri alguns caminhos de "pedra" durante os anos de graduação, e hoje percebo que tudo foi muito importante, mas nem tudo foi necessário, especialmente o preparo do ponto de vista 100% crítico-reflexivo com aspecto humanístico, mas voltado apenas a oferecer o melhor para o paciente. E o que resta para o aluno? Se ensinamos tanto o aluno a cuidar dos pacientes, sendo grandes fisioterapeutas, e quem cuida do aluno durante a graduação?

Convido você a abrir sua mente para novas perspectivas, conhecimentos e muitas reflexões, com muitos conselhos que gostaria de ter ouvido de alguém quando eu era aluna. Pode ficar tranquilo(a), não vou fazer ninguém chorar ou desistir de ser fisioterapeuta, mas o que os seus olhos "por enquanto" não veem, eu te conto, sugiro, reflito, falo e repito.

Preparado(a)?

O nome do livro tem vários sentidos, e o objetivo é esse: fazer você parar um pouco, olhar para você e começar a refletir pelo nome "HUMANIZA FISIO: Fisioterapeuta em formação". Sou fã de pessoas que sempre me oferecem uma mensagem positiva, por pior que seja a situação, e por mais que você acredite que a mensagem positiva não acontecerá da forma que se apresenta. Sempre gostei de pessoas entusiasmadas pela vida e com paixão pelo que fazem. A expressão "Humaniza fisio" vem justamente desse entusiasmo que precisamos ter todos os dias pela vida, para acordar, ir para a faculdade, assistir aulas, atender pacientes. É o nosso jeito de humanizar o que fazemos, nosso sentir, nossa empatia, independentemente das circunstâncias. Neste livro, vamos explorar o conceito de humanização na fisioterapia. Vamos mergulhar em discussões sobre a importância de estabelecer conexões empáticas, tendo como origem do processo o próprio fisioterapeuta e sua relação com o paciente. Estar atento às histórias, compreender as necessidades das pessoas (alunos, fisioterapeutas e pacientes) e trabalhar em colaboração com eles para alcançar os melhores resultados possíveis. Isso sim é HUMANIZAR e fazer a diferença na vida das pessoas.

Ao longo das próximas páginas, compartilharei conselhos práticos e reflexões baseadas em minha experiência como fisioterapeuta, e também em percepções que tenho, fruto da convivência com outros fisioterapeutas, alunos de fisioterapia e pacientes. Mas, mais do que apenas fornecer um conjunto de conselhos, meu objetivo é inspirar você a desenvolver uma abordagem verdadeiramente humanizada em sua prática. Neste livro, você descobrirá a importância de enxergar além dos sintomas físicos, valorizando a saúde

emocional e mental das pessoas, independentemente se é seu colega de turma, professor ou paciente. Buscar a HUMANIZAÇÃO nas relações é realizar trocas e parcerias com uma comunicação efetiva, empática, respeitando o processo de construção de um relacionamento sólido.

"Fisioterapeuta em formação" quem é? Num primeiro momento, você pode até pensar em um aluno de fisioterapia, mas te convido a refletir, e já deixo aqui o segundo conselho: fisioterapeuta em formação é, absolutamente, todo fisioterapeuta. Afinal de contas, durante toda a sua vida, você sempre estará "se formando" por meio de estudos, cursos, capacitações, aperfeiçoamentos, vivências, experiências. A cada professor na faculdade, você se forma um pouco mais. A cada paciente que você atende, você vai aprendendo e se transformando cada vez mais.

Ao longo do livro eu vou dando conselhos. Isso foi bem pretensioso da minha parte pensar em "dar conselhos" a alguém, não é mesmo?! Quem dá conselhos é alguém com muita experiência, com frases de ênfase que você fica uma semana pensando, cita em mídias sociais. Dar conselho significa sugerir direcionamentos, recomendar, orientar, tentar persuadir, convencer uma pessoa a fazer algo; recomendar. Pretensão ou não da minha parte, gostei do termo "conselhos", afinal de contas, a palavra por si só tem uma certa suavidade e retira a obrigação de seguir. Portanto, fiquem bem à vontade. Se algo que eu disser fizer sentido, "pega para você"; se não fizer sentido, você esquece e vida que segue.

Pensando em tudo isso e com muita vontade de fazer a diferença na vida daqueles que acabaram de decidir ser fisioterapeutas ou já decidiram há muito tempo, resolvi fazer algo que eu gosto muito: Aconselhar! Sempre procuro sugerir duas possibilidades para olhar para tudo na vida: 1) Tentar evitar e não sair de sua zona de conforto; ou 2) Admitir a situação, refletir, buscar soluções (se for algo que realmente precise de uma solução) e resolver. A vida é assim, simples assim! Minha teoria é: se algo que você fizer ficar complicado, você está fazendo do jeito errado! Recupere a rota e simplifique as coisas.

Você já se questionou o porquê de ter decidido ser fisioterapeuta? Acho fantástico quem tem aquela história linda para contar. Definitivamente, não é o meu caso! Acho lindo mesmo assim. Se você já se formou há anos, se fosse começar a faculdade hoje, sabendo de tudo o que você realmente precisa saber, você teria feito algo diferente nas suas aulas? Eu, com certeza, teria me aproximado de alguns professores e teria questionado outros conteúdos dos quais até hoje penso que poderia ter sofrido menos. E também, para algumas mentes limitantes que me colocaram para baixo na época da faculdade, teria jogado seus conselhos em uma caixa de sugestões também conhecida como

"lata de lixo".

Não há quem não ouça de algum professor a famosa frase: "Por que no meu tempo nós fazíamos assim...". Sempre essa frase vem seguida de algum exemplo que inferioriza o que você aluno está fazendo agora, não é mesmo? Fica tranquilo, isso acontece sempre! Realmente houve coisas muito boas no passado, como agora existem outras tantas, e você, no futuro, também usará essa frase para "dar uma pisadinha" de leve em algo ou alguém. Faz parte da essência do ser humano. Não é nada legal isso, mas as pessoas, mesmo inconscientemente, fazem. Algumas fazem de modo consciente, mas isso é melhor esquecer pelo bem da sua própria saúde mental.

Este livro pretende abrir sua mente para tudo o que está acontecendo em sua vida e fazer você se questionar se esta realmente aproveitando e fazendo o seu melhor. Meu grande convite sempre será para você refletir sobre o que faz sentido na sua vida profissional, independente do que as pessoas acham ou falam para você. Sempre o mais importante será a sua verdade e o quanto você está confortável com ela.

Você participa ou já participou de projetos de pesquisa, extensão ou voltados à área tecnológica em sua instituição? Já se questionou por que é importante participar? Já arrancou cabelos com aquele professor orientador que pegava no seu pé? Tentei dar alguns conselhos sobre esses assuntos em alguns capítulos que certamente farão você rever algumas situações ou, definitivamente, desistir de muita coisa.

E por falar em professor, pensa em um professor bem querido que você tem ou já teve? Pensou? Por que será que você considera tanto ele? Você gostaria de ser como ele? Você já se viu fazendo coisas que ele faz? Vamos conversar sobre isso também, mas te adianto: É bom você ter um exemplo a seguir. Um dia, cedo ou tarde, tais exemplos farão muita falta! Nós, seres humanos, precisamos desses modelos em nossas vidas.

Se você é um aluno que está no estágio já atendendo pacientes ou já é formado, atire a primeira pedra quem nunca saiu de um atendimento literalmente precisando de um fisioterapeuta. Como você tem cuidado do seu corpo como fisioterapeuta? Tenho alguns conselhos sobre isso também. E sua mente? Você, às vezes, tem vontade de sair gritando com seus colegas de turma? Haja saúde mental para sempre colocar o nome daquele colega folgado nos trabalhos da faculdade. Ou então, sabe aquele paciente que não colabora com você, mas na frente do seu professor supervisor de estágio ele faz absolutamente tudo, até aquele exercício que ele vive reclamando que não consegue? Nessas horas, como reagir? Calma, muita calma nessa hora porque tem muitas dicas também sobre isso.

Você lembra do seu trabalho de conclusão de curso (TCC)? Noites em claro, medo, pânico, terrorismo, orientador alucinando, não fechava o “n” (número da amostra, pacientes), e no final deu tudo certo ou não tão certo, ou deu tudo errado, mas enfim você terminou, se formou e vida que segue. Ah, gente, se você está nessa fase, muita CALMA! Você sobreviverá! Pois é, falarei sobre o temível TCC e o alívio desse caminho de pedras, cobras e seja lá o que você encontrar para te atrapalhar nesse período. Em se tratando de TCC, lembre-se que, se não tiver algum problema, não é TCC.

E quando vai terminando os estágios, TCC apresentado, o que vem? Escolher a área a seguir? São tantas especialidades, você entra na universidade certo de que vai seguir uma determinada especialidade e depois muda totalmente. Será que há algo para ajudar? Tem algum roteiro, receita, plano para facilitar essa escolha? Sim, pode confiar que tem algumas dicas sobre isso também que podem facilitar sua vida.

E, por fim, você se forma, a colação, o choro, a família, a missa, o baile, o primeiro emprego e pronto ACABOU? De jeito nenhum, aliás, aí que começa a vida 100% real, mas a vida profissional te ressignifica, te ajuda em muitas decisões. Muitas vezes, em razão da profissão, você traça novas rotas, até mesmo na vida pessoal. Para quem deseja seguir na profissão e ter sucesso, é preciso ter congruência e alinhamento entre a vida profissional e pessoal.

DECIDI SER FISIOTERAPEUTA! Perfeito, este livro tem o propósito de compartilhar os desafios e as conquistas que existem quando essa decisão é tomada. Em alguns momentos, num tom bem humorado, em outros com mais seriedade, mas sempre com muita verdade e empatia, na tentativa de ajudar você que abraçou essa profissão e decide todos os dias se reinventar um pouquinho. Afinal, estamos sempre aprendendo a aprender, aprendendo a ser e aprendendo a fazer.

Este livro é dedicado a todos os estudantes e profissionais da fisioterapia que desejam levar a sua prática para além do aspecto técnico, tornando-a verdadeiramente humana. Desejo que o “HUMANIZA FISIO: Fisioterapeuta em formação” possa ajudar a despertar o seu melhor lado, o lado de um fisioterapeuta que cuida do seu paciente com carinho, respeito e ciência. Então, vamos adiante, explorando o poder da humanização na fisioterapia e descobrindo como podemos tornar nossa prática mais significativa e impactante.

Espero que o conteúdo deste livro desperte seu interesse, incentive sua reflexão e inspire ações transformadoras em sua jornada como fisioterapeuta.

Preparado(a) para iniciar essa jornada? Tenha uma excelente leitura!

SUMÁRIO

POR QUE QUERO SER FISIOTERAPEUTA?

Conselho 1: Abrace sua causa em ser fisioterapeuta
e todos os dias se lembre dela.

A vida é uma jornada repleta de descobertas e escolhas que moldam nosso caminho. Desde tenra idade, sempre tive fascínio pelo corpo humano e sua capacidade incrível de cura e adaptação. Essa fascinação, combinada com minha vontade inabalável de ajudar as pessoas, me levou a uma decisão clara: eu quero ser fisioterapeuta. Contudo, para chegar a essa decisão, mesmo sabendo que eu queria ajudar pessoas, foi uma longa jornada.

Por que quero ser fisioterapeuta? É difícil responder uma pergunta assim, não é mesmo? Talvez seja interessante pensar primeiro no que é "ser fisioterapeuta". Quando estamos decidindo nosso futuro profissional, pensamos em tantas possibilidades. Mesmo aqueles que acham que já sabem exatamente o que querem seguir como profissão sempre têm aquelas dúvidas como: "Será que eu levo jeito para ser um profissional da saúde?" ou "Vou conseguir arrumar emprego como fisioterapeuta?" ou "E se eu não conseguir atender bem os pacientes?" ou "E se eu não for um bom fisioterapeuta?" ou "Será que eu vou conseguir me sustentar sendo fisioterapeuta?" ou "Será que fisioterapeuta faz isso mesmo que estou pensando?".

Todo ser humano nasce para cumprir muitas missões. Essas missões podem ser divididas em aspectos pessoais, profissionais, sociais, espirituais etc. Independente das áreas da vida, sempre penso que as missões de um ser humano são resolver o que mais incomoda em cada área da sua vida. No âmbito profissional, quando abraçamos uma profissão, queremos tentar fazer muitas coisas diferentes. Desejamos resolver tudo, transformar nossa realidade o tempo todo, fazer o bem. Tudo isso é lindo e justificável, mas é preciso pensar com cautela qual é realmente nossa missão no âmbito profissional. É difícil desvincular o aspecto profissional do pessoal, mas aqui eu te convido a refletir objetivamente qual é sua missão no âmbito profissional quando você pensa: Por que quero ser fisioterapeuta?

Hoje em dia dispomos de tantos materiais informativos em texto, vídeos, depoimentos abordando sobre o que um fisioterapeuta faz. Podemos inclusive já ter feito fisioterapia como paciente e conhecer algum fisioterapeuta para conversar. Entretanto, como essa é uma decisão tão complexa, afinal o seu futuro está em jogo, surgem tantas dúvidas. E vou te contar um segredo: nos primeiros anos da faculdade ou até as vésperas de se formar, muitos de vocês ainda carregarão algumas dúvidas sobre se escolheram a profissão correta. Quem já é formado sabe exatamente sobre o que estou falando.

Sabe o que pode te deixar muito tranquilo sobre isso? Saber que a maioria das pessoas sente o mesmo, podem até não expressar, falar, mas sentem. Entre seus colegas de turma, essas dúvidas sempre estão em suas mentes, mas nem sempre as pessoas

conversam sobre isso por medo, falta de coragem ou simplesmente não querem se expor. Todos, em algum momento da faculdade ou até mesmo depois de formados, passam por tais questionamentos. E, sinceramente, está tudo bem. Eu acredito que seja normal acontecer esses questionamentos.

Quando nos questionamos sobre nossas escolhas, também estamos em um processo de reflexão, e nenhuma escolha nessa vida é 100% definitiva. Eu tenho um exemplo real dessas incertezas. Com uma semana que eu havia iniciado a universidade, cursando Fisioterapia, eu me deparei com tantas dúvidas se realmente era esse curso que eu queria, pois eu sempre prestava vestibular para o curso de Medicina. Em resumo, como eu era muito nova e estava com tantas dúvidas, eu desisti do curso de Fisioterapia e fui prestar Medicina. Claro, depois me arrependi muito e um ano depois prestei vestibular novamente para Fisioterapia e voltei a cursar.

Mas o que tiro dessa minha estória? Aquele velho ditado "Você precisa perder para dar valor". Neste ano, enquanto eu me afundava nos estudos para passar em Medicina, eu ouvia muito sobre fisioterapia, conversava com amigos que estavam cursando fisioterapia e comecei a me interessar, ler mais e compreender um pouco melhor qual era a atuação de um fisioterapeuta, quais eram as áreas de atuação. E quando voltei a cursar fisioterapia, estava mais ciente da minha escolha.

Estou aqui falando para você desistir do curso para saber se é o que você quer? De jeito nenhum. Cada um vive um processo e tem seu próprio percurso nas escolhas e tomadas de decisões. Mas fica mais tranquilo quando percebemos que não estamos sozinhos e todos, em algum momento, vivenciam essas dúvidas.

Questionar-se sobre as escolhas é natural do ser humano, pois, afinal de contas, estamos falando do seu futuro profissional, aquilo que você fará pelo resto da vida. Não podemos viver eternamente nos questionando sobre tais escolhas, mas dúvidas sobre essas questões são um sinal de reflexão, prudência e demonstram o quão importante é tal escolha para você.

Sabe quando você era criança e te faziam aquela famosa pergunta: "O que você vai ser quando crescer?" O que você geralmente respondia? Você se lembra? Tenta fazer um esforço. Independentemente do que você responda aqui, nenhuma criança respondia: "Ah, eu quero ser fisioterapeuta". Nunca encontrei alguém que é fisioterapeuta e que me dissesse que quando criança dava essa resposta. No máximo, quem gosta da área da saúde poderia até dizer, quando criança: "Vou ser médico", "Vou ser dentista", "Vou ser enfermeiro"... Mas fisioterapeuta ainda não encontrei. Aliás, podemos mudar essa realidade no futuro. Se você é aluno ou fisioterapeuta, te desafio a falar para uma criança do seu convívio o que é ser fisioterapeuta. Tente explicar para essa criança o que um fisioterapeuta faz, considerando o nível de entendimento dela. No futuro, podemos ter mais crianças dizendo: "Quero ser fisioterapeuta".

Mas afinal, por que você quis ser fisioterapeuta? Se estiver muito difícil de responder

essa pergunta, vamos questionar: O que é fisioterapia? Ou ainda, O que é ser fisioterapeuta? Acho que compliquei ainda mais, não é mesmo? Não é fácil responder tais perguntas.

Primeiro, vamos para uma definição teórica determinada pelo Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (COFFITO):

"Fisioterapia é uma ciência da saúde que estuda, previne e trata os distúrbios cinéticos funcionais intercorrentes em órgãos e sistemas do corpo humano, gerados por alterações genéticas, por traumas e por doenças adquiridas. Fundamenta suas ações em mecanismos terapêuticos próprios, sistematizados pelos estudos da biologia, das ciências morfológicas, fisiológicas, patológicas, bioquímicas, biofísicas, biomecânicas, cinesioterápicas, além das disciplinas sociais e comportamentais".

O aluno, quando se forma fisioterapeuta, está apto para atuar de forma generalista em todas as áreas de atuação da fisioterapia, mas depois de formado ele poderá se especializar em áreas específicas de competência da fisioterapia. Pelo COFFITO, até o ano em que este livro está sendo redigido (2023), há 15 especialidades, sendo elas:

Fisioterapia Aquática	Fisioterapia Cardiovascular
Fisioterapia Dermatofuncional	Fisioterapia Esportiva
Fisioterapia em Gerontologia	Fisioterapia do Trabalho
Fisioterapia Neurofuncional	Fisioterapia em Oncologia
Fisioterapia em Reumatologia	Fisioterapia Respiratória
Fisioterapia Traumato-Ortopédica	Fisioterapia em Osteopatia
Fisioterapia em Quiropraxia	Fisioterapia em Terapia Intensiva
Fisioterapia em Saúde da Mulher	

O COFFITO define o profissional fisioterapeuta como o responsável por ações fisioterapêuticas, visando sempre a globalidade funcional e biopsicossocial do ser humano. Ao ter como objetivo de estudo a função do movimento humano e como objeto profissional a restauração de funções, sistemas e órgãos lesionados, o fisioterapeuta recebe uma formação humanista, generalista, crítica e reflexiva. Isso o capacita a atuar em diferentes níveis na área da saúde, dependendo de seus estudos, pesquisas e rigor científico.

Realmente, é uma tarefa bem desafiadora definir o que é ser um fisioterapeuta. Se alguém te perguntasse: O que é ser fisioterapeuta? O que você responderia?

Definições técnicas são muito importantes e norteiam nossas competências e ações, por isso precisamos ter conhecimento delas. Mas acredito que todo fisioterapeuta ou estudante de fisioterapia tem uma definição que é só sua para essa linda profissão. A minha é: Ser fisioterapeuta é ter conhecimentos técnicos, científicos, éticos e humanísticos para ser a mão que ajuda, a mão que traz saúde.

Por todas essas razões, ser fisioterapeuta é mais do que uma escolha profissional. É uma vocação, um chamado para servir, curar e transformar vidas. Todo fisioterapeuta se

torna parte integrante do processo de recuperação e ajuda as pessoas a encontrarem a força dentro delas mesmas para superar desafios e alcançar uma vida plena e saudável.

Qual é a sua definição? (Escreva aqui para você sempre se lembrar)

Ser fisioterapeuta é...
....
....
....
....
....
....
....

Agora que você já definiu o que é ser fisioterapeuta, me diga: Por que você quer ser fisioterapeuta? Diante de tantas opções, a escolha da fisioterapia teve algum motivo especial? Você queria outro curso e acabou passando no vestibular em Fisioterapia? Não sei qual foi o seu motivo, mas independente disso, sei que é um motivo muito louvável e que merece toda a consideração.

A fisioterapia é uma profissão que abraça uma abordagem holística para o cuidado da saúde. Ela reconhece a interconexão entre corpo e mente, buscando promover o bem-estar físico, emocional e social dos indivíduos. Como fisioterapeuta, temos a oportunidade de trabalhar com uma ampla gama de pacientes, desde atletas lesionados até idosos que buscam melhorar sua qualidade de vida.

Além disso, a fisioterapia é uma área em constante evolução. Novas técnicas, pesquisas e tecnologias estão sempre surgindo, o que significa que o fisioterapeuta está em um campo dinâmico e estimulante. Aprender e atualizar constantemente seus conhecimentos será fundamental para oferecer os melhores cuidados aos pacientes.

Se você me disser que você deseja ser fisioterapeuta por tal e tal coisa, mas no final a resposta se resumir a “ajudar pessoas”, eu já tenho a resposta que aprecio ouvir, pois nós fisioterapeutas escolhemos essa profissão justamente porque queremos ser úteis na vida do ser humano. Nós salvamos vidas. Nós curamos. Nós devolvemos sonhos. Nós protegemos. Nós aconselhamos. Nós criamos novas estratégias de movimento diante de tantas limitações. Nós potencializamos capacidades. Nós encorajamos outros seres humanos. Nós reabilitamos. Enfim, participamos da vida das pessoas para ajudá-las.

Se você decidiu atuar em um consultório, clínica, centro de reabilitação, unidade básica de saúde, hospital, centro de pesquisa, empresa, universidade, na parte administrativa, em conselhos de classe, você sempre terá o comprometimento de ajudar pessoas. Isso é um fato!

São tantas razões para desejar ser fisioterapeuta e tantas formas e meios de atuar

como fisioterapeuta. A própria história da nossa profissão é um legado, você já parou para pensar? Antes do decreto-lei nº 938 de 13 de outubro de 1969, decreto este que regulamenta nossa profissão como de nível superior (data que todo fisioterapeuta sabe), nossa profissão era de nível técnico em que ajudávamos médicos. Depois fomos evoluindo com a profissão e hoje temos tanto respeito da sociedade e respaldo legal para nossas atuações. Um fisioterapeuta é um profissional muito respeitado que pode atuar em todos os níveis de atenção à saúde e cada vez mais tem comprovado que sua atuação é importante e coopera para melhorar a vida das pessoas.

Mas e aí: Por que você quer ser fisioterapeuta? A resposta do amigo, do fisioterapeuta que você conhece, pode parecer mais bonita, mais adequada do que a sua, mas para você o que vale realmente é somente a SUA resposta. É a sua verdade que está em jogo, é com ela que você conviverá, e também nada impede que você amadureça essa resposta ao longo da vida, isso realmente acontecerá, pois você está em contínua transformação. Mas hoje, qual seria sua resposta, considerando tudo o que você já sabe, já viveu?

Considere seus sonhos, suas perspectivas sobre a profissão, os caminhos que já percorreu e que deseja percorrer na profissão. É tão complexo, e sei que você deve estar pensando: "Eu sei o porquê quero, só não consigo me expressar verbalmente". Eu insisto, verbalize essa resposta para ser ainda mais concreta sua decisão.

Por que você decidiu ser fisioterapeuta? (Escreva para você sempre se lembrar, e quando surgirem dificuldades, releia esse porquê)

Eu decidi ser fisioterapeuta porque ....

....

....

....

....

....

Acredito que a empatia e a capacidade de estabelecer uma relação de confiança são essenciais nessa profissão. Cada pessoa é única, com suas próprias necessidades e desafios. O fisioterapeuta deve ser capaz de ouvir atentamente, compreender as limitações de cada paciente e adaptar seu plano de tratamento para atender às suas necessidades específicas.

Se você decidiu ser fisioterapeuta, você fez uma escolha muito importante e admirável. Honre nossa profissão com excelência todos os dias. Quando acordar, quando for para a faculdade, quando atender um paciente, lembre-se da sua resposta: Por que quero ser fisioterapeuta? Não importa o motivo pelo qual você quer ser fisioterapeuta, é o seu motivo, é a sua escolha. E será justificada por uma boa atuação profissional baseada no compromisso ético, agir com princípios humanísticos e prática por meio de uma fisioterapia baseada em evidências e que colabore com a saúde das pessoas.

COMO APROVEITAR OS ESTUDOS NA UNIVERSIDADE?

Conselho 2: Aproveite tudo o que sua universidade oferece.

A universidade oferece um ambiente rico em conhecimentos, recursos e conexões, mas aproveitar ao máximo essa experiência requer determinação, organização e uma mentalidade aberta para o aprendizado. Quando você está fora da universidade, você pensa em tantas coisas que pode fazer quando entrar e quando você entra, começa a pensar se vai demorar muito para sair. PARE! Te convido a viver o presente e aproveitar sua graduação. Não há um colega de profissão, ex-aluno ou um aluno que está se formando que não murmure: "Ah, se eu soubesse que ia ser tão rápido, teria aproveitado mais, teria feito isso ou aquilo".

Mas afinal, o que é aproveitar os estudos na universidade? Aconselho a procurar saber o que sua instituição oferece. A maioria das instituições de ensino superior, além das aulas teóricas, aulas práticas e estágios supervisionados, também oferece oportunidades para os alunos participarem de programas de iniciação científica, projetos de extensão e tecnológicos. O que seria cada um desses?

Os programas de iniciação científica fazem parte da formação do ensino superior que tem por objetivo fomentar a produção e o pensamento científico entre os estudantes de graduação. Nesses programas, o aluno "aprende a aprender". Eles são a primeira oportunidade que o aluno, durante sua graduação, tem para participar formalmente de uma pesquisa. É uma experiência muito importante, pois o aluno vai estudar de modo mais aprofundado um tema, geralmente participar de um grupo de pesquisa, aumentar seus contatos, aprender a interpretar dados de uma pesquisa e, sem sombra de dúvida, desenvolver uma reflexão crítica com base científica, o que por sua vez colaborará em seu processo de formação.

Quem pode participar de programas de iniciação científica? Somente quem deseja ser pesquisador é que deveria participar? Não, todos os alunos podem participar de iniciação científica e para quem deseja seguir a área de pesquisa, esse é o passo inicial. Aconselho todos os alunos a participarem, pois quem faz iniciação científica muda sua visão de mundo, melhora sua interação com outras pessoas e amplia suas oportunidades, além de melhorar muito seu currículo. Você pode participar desde o primeiro ano e, se não gostar de uma área, no ano seguinte você pode mudar e fazer em outra área e, assim, conhecer várias áreas de atuação da fisioterapia. Inclusive, isso pode te ajudar a escolher, no futuro, a área em que você atuará. Quanto mais cedo você começar a participar de projetos de iniciação científica, mais conhecimento em várias áreas você terá.

As instituições de ensino superior que ofertam a iniciação científica divulgam editais para realização de inscrição. Geralmente, os professores desenvolvem pesquisas dentro de linhas específicas e oferecem vagas para os alunos participarem. Alguns professores,

inclusive, por seu currículo, conseguem que os alunos sejam contemplados com uma bolsa de pesquisa com remuneração inteiramente para o aluno. Uma dica: se você se interessa em fazer iniciação científica, confira quem são os professores em sua universidade que desenvolvem pesquisas, pesquise o currículo Lattes deles, veja suas linhas de pesquisa e converse com eles.

Quer impressionar seu possível orientador de iniciação científica? Quando for conversar com ele, ressalte que você pesquisou o currículo dele e viu que ele desenvolve pesquisa em tal área, relate que inclusive você pensa em desenvolver um projeto de pesquisa, fale de suas ideias. Isso é demonstrar interesse, empenho e criar suas próprias oportunidades. Se eu fosse esse professor e você, chegando com várias ideias e com tanta proatividade, já ia querer te orientar. Pense nisso!

Outra vantagem do aluno participar de iniciação científica é que ele poderá apresentar os dados da sua pesquisa em congressos, eventos científicos, publicar seu trabalho em uma revista científica e ir se tornando referência em um determinado assunto na fisioterapia ou em áreas correlatas, antes mesmo de se formar. Outro benefício é que o aluno pode seguir a mesma linha de pesquisa para fazer seu trabalho de conclusão de curso. O aluno que participa de programas de iniciação científica é requisitado para outras atividades na universidade, se torna mais conhecido e aumenta seus contatos. Vale a pena pensar em participar de pelo menos uma iniciação científica durante os anos da faculdade, você só tem benefícios.

E os projetos de extensão? O que um aluno faz? Esses projetos ensinam o aluno a fazer - “aprender a fazer”. Os projetos de extensão são voltados à atuação dos alunos e professores com oferta de serviços à comunidade. Você pode, por exemplo, em um projeto de extensão, atender pacientes, ir a uma escola desenvolver atividades. Esses projetos sempre estão sob a coordenação de, no mínimo, um professor para orientar as atividades. Um mesmo projeto de extensão pode ter a participação de professores de diferentes cursos. Basicamente, você atua oferecendo um serviço à comunidade.

Os projetos de extensão são uma ótima oportunidade de aprofundar mais suas atividades como futuro fisioterapeuta em uma determinada área. Aqui, diferente dos projetos de pesquisa, se atua mais na prática. Para os alunos que gostam mais de vivenciar práticas, os projetos de extensão são ótimas opções. Os professores de cursos de Fisioterapia são bem reconhecidos por gostarem muito de fazer extensão, pela própria característica de nossa profissão em envolver muita prática. Geralmente, o professor abre um projeto de extensão em qualquer período do ano e o aluno se candidata à vaga. Cada professor segue um método de seleção (entrevista, prova, ambos, entre outros). Em alguns projetos, o aluno também pode receber uma bolsa de projeto de extensão. Há eventos específicos para apresentar trabalhos de extensão, assim o aluno também pode apresentar os resultados de algum projeto em que participe e, além de ter em seu currículo a experiência da participação em um projeto de extensão, ele melhora seu networking e participa de eventos. Participar da extensão também é uma excelente forma de se preparar

para o contato com os pacientes quando chegar os estágios obrigatórios.

Os projetos tecnológicos já são projetos mais recentes nas instituições de ensino superior, especialmente para nós da área da saúde. Assim como os outros projetos, aqui também há a figura de um professor orientador que escreverá o projeto junto com o aluno. Em nossa área, têm sido desenvolvidos muitos aplicativos digitais voltados para os cuidados com a saúde, e-books, protótipos de aparelhos, entre outros. O aluno que participa de um projeto tecnológico geralmente também trabalha com outras áreas do conhecimento e, assim, abre-se um leque de oportunidades para ele. O aluno aprende a trabalhar em grupo com outros alunos e outros professores além do seu orientador, aprende conhecimentos de outras áreas, situação que não seria possível se ele não participasse de projetos assim e também melhora sua rede de relacionamentos.

Posso participar, ao mesmo tempo, de projetos de iniciação científica, extensão e tecnológico? O céu é o limite! Claro que sim, se você se organizar, otimizar seu tempo e houver disponibilidade, será uma bagagem incrível para você. Independente da modalidade que você participar, tenha certeza de que depois que você começa a se envolver nesses projetos, você não quer parar, especialmente porque sua mente começa a se abrir para o novo, novas ideias, você trabalha em equipe com colegas da Fisioterapia e também de outras áreas. Novas ideias, novas formas de encarar o mundo, tanto no âmbito pessoal como profissional. Cada vez você se envolve mais, pois nem termina um projeto você já começa a pensar em participar do outro.

Além de todo o conhecimento adquirido, há também o senso de recompensa, pois é gratificante você, por exemplo, ver um artigo que surgiu da sua iniciação científica ser publicado e ter a possibilidade de ajudar outros pesquisadores. Em uma extensão, por exemplo, é maravilhosa a sensação de você presenciar a melhora de uma pessoa após você ter utilizado a técnica que você aprendeu no projeto de extensão. Na área tecnológica, é animador saber que o aplicativo que você ajudou a desenvolver está facilitando a vida de outros estudantes de fisioterapia, profissionais e, dependendo da situação, também de pacientes. Enfim, o conhecimento sempre transforma tudo!

Aqui estão apenas noções gerais sobre tais projetos. Aconselho você a procurar informações específicas sobre o que sua universidade oferece. Não deixe de participar, é infinito o alcance da pesquisa, extensão e tecnologia na carreira de um aluno. Oportunidades existem, saiba aproveitar o que sua universidade tem para oferecer!

Quando pensamos sobre como aproveitar os estudos na universidade, pensamos em tudo o que não é corriqueiro, como o que citei sobre pesquisa, extensão, tecnologia, mas e as aulas, os trabalhos que você desenvolve nas disciplinas... Será que é possível aproveitar ainda mais? Sim, mil vezes sim!

Geralmente, no começo do ano letivo, cada professor apresenta o plano de ensino da disciplina que ele ministra. Que tal pegar o plano de ensino, sabendo o que o professor vai trabalhar em cada aula, e sempre antes da aula ler um artigo sobre aquele conteúdo? Você irá para a aula com uma outra visão sobre o conteúdo e poderá participar ainda mais.

Durante as aulas teóricas, faça anotações, perguntas, reflita sobre o que o professor está ministrando como conteúdo e imagine a aplicabilidade destes conhecimentos na sua prática como fisioterapeuta. Isso ajudará a fixar melhor os conteúdos e a ser mais participativo nas aulas. Durante as aulas práticas, ofereça-se para ser o "paciente", pratique com sua dupla, chame o professor para que ele veja se você está realizando adequadamente a técnica que ele ensinou. Isso vai aprimorar ainda mais a sua habilidade. Após as aulas, faça resumos dos conteúdos, pratique com algum colega aquele determinado conteúdo e vá além do conteúdo da sala de aula, buscando outros livros e artigos. Isso vai te ajudar a melhorar ainda mais seu rendimento na universidade.

Em relação a trabalhos, embora os alunos não gostem muito dos conflituosos trabalhos em grupo, eu vejo com bons olhos. O trabalho em grupo é uma ótima estratégia para você saber qual o seu perfil quando trabalha em grupo. Quando fazemos um trabalho em grupo, sempre tem aquele colega que é melhor para delegar funções, há também quem reclama de tudo, também há o colega que faz tudo sem questionar e os que questionam tudo antes de fazer. Assim também pode ser o futuro lugar em que você vai trabalhar. E sabe o que é importante em um trabalho em grupo? Você identificando quem é quem no grupo que você geralmente faz trabalho, você pode perceber quem você é na distribuição desses papéis, o que você pode melhorar em você e como você pode interagir da melhor forma possível com os outros colegas. Se você for aquele que geralmente delega funções e é reconhecido como o "líder do grupo", você também pode, baseado no conhecimento de quem é quem no grupo, delegar funções de forma a aproveitar os talentos de cada membro. Isso é ser um grande visionário.

Outro benefício do trabalho em grupo é que, dependendo do trabalho, você pode transformá-lo em uma revisão de literatura e enviá-lo para uma revista para publicar. Converse com seu professor, tenho certeza de que ele poderá te ajudar muito nesse processo. E aquele trabalho que renderia uma nota e seria "engavetado" pode render mais: conhecimento e melhora do seu currículo. Percebe como até um trabalho em grupo pode se transformar em algo a mais em sua vida?

E neste momento você pode estar se questionando: Como vou dar conta de tudo isso? Há dias em que eu não tenho tempo nem de almoçar! Respondo a tudo isso com uma frase bem clichê, mas muito verdadeira, como todo bom clichê: Tempo é você quem faz! Primeiro, você não vai começar a fazer tudo isso que eu falei amanhã, então se planeje. Tem um capítulo nesse livro que falo tudo o que você precisa saber sobre planejamento. Aguarde!

Aproveitar os estudos dentro da universidade é muito desafiador. Por mais que você faça tudo isso, a maioria de nós pensa ainda que está fazendo pouco, que poderia fazer mais e de forma diferente. Vivemos em um mundo em que tudo tem que ser agora ou nunca, tudo deve ser instantâneo.

Embora não haja uma "receita" de como aproveitar tudo o que a universidade

oferece, há alguns pontos que enfatizo e que podem te ajudar muito:

1. Estabeleça metas claras: Antes de começar qualquer semestre, é essencial estabelecer metas acadêmicas realistas. Pergunte a si mesmo: o que você espera alcançar em termos de notas, aprendizado e desenvolvimento pessoal? Definir metas claras ajudará a manter o foco e a motivação ao longo do percurso acadêmico.
2. Organize seu tempo: A gestão eficaz do tempo é fundamental para aproveitar ao máximo os estudos na universidade. Crie um cronograma semanal ou mensal, incluindo suas aulas, atividades extracurriculares, tempo de estudo e momentos de descanso. Priorize as tarefas e certifique-se de reservar tempo suficiente para revisar, realizar trabalhos e se preparar para as provas.
3. Seja ativo nas aulas: As aulas são uma oportunidade valiosa para interagir com os professores, tirar dúvidas e participar de discussões. Esteja presente mental e fisicamente durante as aulas, tome notas e faça perguntas. Participar ativamente ajudará a consolidar o conhecimento e a construir relacionamentos com seus colegas e professores.
4. Faça networking: A universidade é um ambiente propício para conhecer pessoas com interesses semelhantes e profissionais experientes em sua área de estudo. Participe de eventos acadêmicos, seminários e workshops. Conecte-se com seus colegas de classe e professores. O networking pode levar a oportunidades futuras, como estágios, bolsas de estudo e recomendações profissionais.
5. Utilize os recursos disponíveis: As universidades oferecem uma ampla gama de recursos acadêmicos e de apoio. Aproveite as bibliotecas, laboratórios, centros de escrita e serviços de tutoria. Esses recursos podem ajudar a aprimorar suas habilidades de pesquisa, escrita e estudo. Não tenha medo de pedir ajuda quando necessário.
6. Envolva-se em atividades extracurriculares: Participar de atividades extracurriculares é uma excelente maneira de desenvolver habilidades além do currículo acadêmico. Encontre clubes, organizações estudantis ou projetos de voluntariado relacionados aos seus interesses. Essas experiências podem ajudar no desenvolvimento de habilidades de liderança, trabalho em equipe e comunicação.
7. Pratique o autocuidado: O equilíbrio entre os estudos e o autocuidado é essencial para um bom desempenho acadêmico. Certifique-se de reservar tempo para descanso, sono adequado, atividades físicas e hobbies. Cuidar da sua saúde mental e física garantirá que você esteja energizado e motivado para enfrentar os desafios acadêmicos.

Como você pode observar, aproveitar os estudos na universidade não se resume apenas a obter notas altas, mas também a desfrutar de uma jornada de aprendizado enriquecedora. Esteja aberto a novas ideias, perspectivas e desafios. Explore áreas de interesse além do que você está acostumado, faça cursos eletivos que despertem sua curiosidade. A universidade é um momento único na vida, repleto de oportunidades para expandir seus horizontes e descobrir paixões desconhecidas. Não se prenda a padrões fixos de atuação. Tente equilibrar corpo e mente para que você não só aproveite os estudos na universidade, mas também aproveite a vida de universitário. Afinal de contas, é um momento único, uma fase de descobertas e muitas histórias para contar.

VOCÊ TEM UM PROFESSOR PREFERIDO?

Conselho 3: Batalhe todos os dias para ser seu próprio exemplo!

Ao longo de nossa jornada acadêmica, nos deparamos com diversos professores que nos inspiram, desafiam e nos ajudam a crescer. Entre essa variedade de profissionais, é comum termos um professor preferido, alguém que deixou uma marca especial em nossa trajetória educacional.

Esse professor preferido sempre deixa uma impressão duradoura em nossas vidas. Suas lições não se limitam ao conteúdo acadêmico, mas também nos ensinam sobre resiliência, paixão e empatia. Ele nos mostra o poder de um professor dedicado, que se importa com o sucesso de seus alunos além da sala de aula.

Ao refletir sobre nosso professor preferido, é importante reconhecer o impacto positivo que ele teve em nossa vida. Essa experiência nos lembra da importância de valorizar e apreciar os professores em nossa jornada educacional. Cada professor que encontramos tem o potencial de deixar uma marca em nossa vida.

Sabe aquele professor que você tem orgulho em ser aluno? Ou aquele professor que você pensa: “quando eu me formar eu quero ser assim”? Esses são nossos modelos. Todos nós, independentemente da área da vida, precisamos ter, pelo menos, uma pessoa como parâmetro para seguir, nosso exemplo.

Todos nós temos lembranças de um professor que nos fez sentir valorizados e incentivados em nossa jornada de aprendizado. Esse professor é alguém que foi além do papel tradicional de transmissor de conhecimento. Ele nos envolveu emocionalmente, nos inspirou a ir além de nossas próprias limitações e nos guiou para o sucesso.

O que torna esse professor tão especial? É sua paixão pelo ensino, sua dedicação incansável aos alunos ou sua capacidade de fazer conexões pessoais? Talvez seja uma combinação de todas essas qualidades. No entanto, o aspecto mais marcante desse professor é sua habilidade de reconhecer e nutrir o potencial de cada aluno.

Ninguém se torna fisioterapeuta sem exemplos de outros profissionais. Sempre precisamos de um exemplo de como agir tecnicamente, emocionalmente e, em alguns casos, até espiritualmente. E quando você está na faculdade ou quando pensa em sua vida profissional, certamente a figura de um professor sempre lhe deve vir à mente. Feliz de quem tem ou já teve um professor que além de ser um grande exemplo é também alguém próximo com quem você pode conversar, questionar e compartilhar seus anseios e sonhos.

Podemos escolher nossos exemplos de professores sob os mais diversos critérios. Existem pessoas que consideram muito a questão da amizade, um professor que é mais “próximo” da turma, ou, então, alguém que seja considerado um sucesso profissional na área de sua atuação, ou até mesmo, alguém muito carismático que você gosta sempre de ter por perto. São muitas razões para você escolher alguém como exemplo. Há quem

escolha um professor como seu exemplo por razões que nunca conseguiríamos pensar e que para nós não faz sentido algum, mas para quem escolheu é super justificável, isso tem a ver com o contexto de vida de cada um, sobre o qual falaremos daqui a pouco.

Geralmente, o professor preferido tem a habilidade de enxergar o potencial em cada aluno, mesmo quando nós mesmos não acreditamos em nosso próprio talento. Ele nos encoraja a enfrentar desafios, a persistir diante das dificuldades e a nos superar. Sua confiança em nós nos impulsiona a alcançar níveis mais altos de sucesso acadêmico.

Você já conversou com um colega de turma, falando sobre algum professor que é seu preferido e pelas mesmas razões seu colega não gosta dele?

Por que isso acontece?

A resposta dessa pergunta basicamente concentra toda a explicação do porquê digo que é muito importante você ter um professor como exemplo, alguém para admirar e se espelhar. As razões das nossas escolhas são baseadas em nossas próprias características ou nas características que desejamos muito ter para nos tornarmos um bom profissional. Essas características são o que fazem sentido para nós. E quando digo o que faz sentido, não há uma verdade absoluta, há a sua verdade. É o que realmente é congruente com sua essência, com sua história e vida. Se você começar a prestar atenção no professor que você escolheu, notará que muitas características dele você também possui ou gostaria de ter. Em outras palavras, sua escolha também é um exercício de autoconhecimento.

Vamos fazer um teste?

Pense em cinco características que você considera importante ter para ser um bom profissional. Agora, se você já tem ou teve um professor que você considera como exemplo, tente encaixar essas características nele. Certamente todas ou, no mínimo, a maioria dessas características se encaixaram perfeitamente, não é mesmo?! Ou, indo além, quando você pensou nas características, você pensou justamente no seu professor. A pessoa veio antes que os próprios talentos.

Você sempre admira algo que lhe falta ou algo que você considera muito familiar e que você também aprecia possuir. Pense sobre seu professor preferido... por que você escolheu ele como seu preferido? Vou aprofundar o raciocínio. Qual característica pessoal que ele tem que você admira muito? Será que ele é mais comunicativo, alegre, alto astral, sério, focado? Essa característica pessoal que ele tem e que você tanto admira, você tem essa característica ou deseja ter? Acredito que sim. E você pode fazer essa mesma pergunta no âmbito profissional, pessoal, espiritual, relacionamentos interpessoais. Se você tem um modelo de professor a ser seguido, você escolheu porque você já é muito parecido com ele ou quer se tornar porque as características dele fazem todo sentido para você.

Para essa mesma análise, dependendo das razões da sua escolha, vale questionar também características comportamentais, físicas, área de atuação, relacionamento com alunos, relacionamento com outros colegas. Você sempre encontrará as duas vertentes:

O que meu professor preferido tem e eu também tenho ou o que meu professor preferido tem e me falta?

Assim, como existem professores preferidos e que são muito admirados, há também quem escolha exemplos de professores de como não ser. Aliás, sempre pensamos em escolher o melhor quando temos a oportunidade, e é super certo pensar assim, mas também é interessante escolher um exemplo que você não aprecia muito e, após essa escolha, te convido a fazer alguns questionamentos sobre essa pessoa: Pense sobre esse professor, quais características que ele tem que você não gosta? Por que essas características te perturbam? Se você tivesse essa característica, em que isso ajudaria você? Se você tivesse essa característica, em que isso te prejudicaria?

Não devemos focar no que não está de acordo com o que desejamos, mas é importante refletir sobre o que não gostamos ou não toleramos para aprender, especialmente, sobre quem somos. É óbvio que mesmo aquele professor que não nos agrada, ele sempre terá muito a nos ensinar, seja como profissional ou como pessoa, e respeitar é a regra de ouro para uma boa convivência. Olhar sem julgamentos, assim como você também deseja quando você não é querido por alguém. Lembre-se de que pelas mesmas razões que você não gosta de determinado professor, pode haver outros alunos que o admiram. Respeitar as diferenças e saber conviver com elas são atitudes sensatas e que podem te beneficiar dentro e fora da faculdade, em qualquer circunstância. Pense nisso!

Mas voltando ao professor querido, se você tiver coragem, tente se aproximar dele, fazer amizade, questionar sobre sua área de atuação. Quem sabe você não consegue ser orientando de iniciação científica dele? Imagina que maravilha! Tente observar esse professor, veja seu currículo, quais os caminhos que ele percorreu na faculdade e depois para ser quem é. Geralmente, os professores queridos são admirados por muitos alunos, às vezes até disputados em termos de orientações de iniciação científica, trabalho de conclusão de curso e outros projetos. Mas te afirmo que ele sempre terá um tempinho para conversar com você, te ouvir.

Sabia que a vida fica mais fácil quando temos exemplos de professores? Muitas vezes nos imaginamos como eles e o que eles fariam diante de determinadas situações que enfrentamos na faculdade ou fora dela. Se você não conseguir questioná-lo sobre o que de fato ele faria na situação que você enfrenta, você, observando ele, pode tirar conclusões que certamente vão ajudá-lo.

Bons exemplos são imprescindíveis para modelarmos na faculdade e fora dela. E sabe o que é interessante? Quando você se concentra nesses exemplos de professores, você começa a ser mais ponderado, em algumas circunstâncias, se mais alguém conhece o professor, pode surgir até comparações de como você age parecido com o determinado professor, e para você, certamente isso será um grande elogio, não é mesmo? Em outros momentos, até mesmo você pode se achar parecido com o professor.

Mas cuidado! Muita atenção.

Por mais que você tenha bons exemplos e admire determinados professores, jamais se esqueça de construir o seu caminho. É importante fazer suas escolhas com base em suas próprias decisões e no que realmente faz sentido para você, considerando sua situação de vida, vivências, condições, potenciais e limites a serem superados. A questão do professor preferido é um norte, uma base para você se apoiar, mas não pode ser tudo em sua vida acadêmica e/ou futura vida profissional. Ninguém quer que você seja uma cópia fiel de alguém, afinal de contas, você é único, tem seu jeito, e compete somente a você ser o fisioterapeuta que deseja ser, um fisioterapeuta único, pois só existe você no mundo com seu jeito, e isso é o que o torna especial. Aliás, tenha um professor preferido, mas te aconselho a ser seu fisioterapeuta preferido também.

Temos a tendência de valorizar os feitos, os desafios, as dificuldades e as conquistas de outras pessoas. E você, tem se valorizado? Quando pensamos em exemplos: “Quero ser igual aquela pessoa?” Olha que orgulho daquela pessoa que conseguiu, por seu próprio esforço, tal coisa! E você? Eu não te conheço, mas sei que você já enfrentou muitas batalhas pessoais, familiares e até mesmo profissionais, dependendo de sua experiência. É importante valorizar suas dificuldades, seus esforços, suas conquistas. Não importa o tamanho de cada conquista ou dificuldade, aliás, o nível de dificuldade de cada um é imposto por si mesmo, o que é simples ou difícil depende de cada um.

Valorizar o presente faz parte do processo. Se agora você está no primeiro ano da faculdade, que maravilha! Foi uma grande conquista chegar até aqui. Se você agora terminou a faculdade e nem emprego tem, comemore essa etapa, você concluiu seu curso. Pensamos muito em conquistas e em celebrá-las quando tudo está “perfeito” em nossas vidas. Sinto muito, mas esse dia nunca chegará. Então, celebre a conquista de hoje, independentemente de ser uma conquista que “todos” têm, pequena ou grande. O que importa é que é a SUA conquista, e esse é o motivo mais que suficiente para celebrar. À medida que nos alegramos com nossas conquistas, também vamos nos munindo de mais força de vontade e entusiasmo para alçar voos maiores, e aos poucos percebemos que nossa vida é recheada de conquistas.

E me conta uma coisa, você se orgulha do fisioterapeuta que você está se tornando? Se você fosse seu aluno, você se escolheria como exemplo? Pense nas características que você tem hoje. Quais destas características te fazem pensar que você está no caminho certo? Quais características você precisa excluir da sua vida? Em que você precisa melhorar? O que está perfeito? Tenho certeza de que você consegue responder a tudo isso e sobrar um saldo positivo de otimismo e entusiasmo para o que está por vir. A vida é construção. A vida profissional, nossas características, o que escolhemos para nós, o que não permitimos, enfim, tudo deve ser pensado e refletido com muito cuidado. Fazer escolhas mais conscientes para nos tornarmos o profissional que desejamos ser.

Acredito que uma das maiores felicidades que uma pessoa pode ter na vida profissional é quando você a considera como seu exemplo. Ela consegue admirar outros

profissionais, até mesmo porque isso é essencial para não se tornar uma ilha em seu mundinho, mas ela não se compara. O que outros profissionais fazem pode ser admirado e até mesmo seguido por essa pessoa, mas nunca copiado. Um profissional que tem clareza do que deseja, ele consegue extrair dos outros exemplos profissionais o melhor, reinventar-se, mudar de rota quando não está mais compensando ou simplesmente aceitar que precisa mudar radicalmente. Isso tudo também é ser exemplo.

É muito importante escolher, dentro de nós mesmos, o que fazemos e consideramos bom, como bom exemplo de ser e/ou agir. Entretanto, também é relevante escolher o que estamos fazendo que nos desagrada ou nos prejudica como um exemplo do que precisamos melhorar.

Nosso autoconhecimento profissional é um sinal de muita maturidade. Não é fácil admitir o que precisamos melhorar, assim como também não é fácil reconhecer nossas qualidades, nosso próprio bom exemplo. Se você é aluno, ainda está começando na vida profissional, certamente o exemplo de professores terá muito peso em sua vida. E nesse contexto, faz todo sentido você valorizar a opinião e atitudes de alguém que, pelo menos na vida profissional, tem um pouco mais de experiência que você. Se você já é fisioterapeuta, independente de quantos anos de atuação, o exemplo de algum professor sempre perdurará em algumas de suas atitudes, entretanto, quanto maior nossa vivência profissional, maior a adoção de nossos próprios exemplos, sejam acertos ou erros.

Os exemplos de professores a seguir ou não que escolhemos quando somos alunos sempre estarão presentes em nossas vidas, até mesmo de modo inconsciente, pois até mesmo quando nos baseamos em nossas próprias experiências para realizar nossas escolhas, tomar alguma decisão, somos frutos das experiências. Em algum momento, quando fomos alunos, tivemos exemplos de professores de modo mais predominante e forte em nossas escolhas.

E um dia você poderá ser também o professor preferido de um ou muitos alunos e o fisioterapeuta preferido de muitos pacientes. Exemplos de pessoas são importantes desde que nunca esqueçamos de que esses modelos são para aprendermos e buscar melhorar em nós, evoluir, jamais copiar! Portanto, construa sua história e lembre-se de que, se hoje você se espelha em exemplos, um dia você será exemplo na vida de alguém também. É uma grande troca, sempre!

CORPO E MENTE DE FISIOTERAPEUTA

Conselho 4: Cuide do seu corpo e mente para poder oferecer o melhor aos seus pacientes!

Então, você decidiu ser fisioterapeuta e cuidar da saúde dos seus pacientes. E qual é o seu principal instrumento de trabalho? Você pode pensar nos recursos da clínica da universidade onde você cursa ou onde você trabalha, mas o fisioterapeuta tem algo muito mais valioso: suas mãos, seu corpo, sua mente. Mas, assim como você fala para os seus pacientes: nosso corpo e mente são o que temos de mais precioso, nós, fisioterapeutas ou futuros fisioterapeutas, precisamos ouvir isso também.

Para um fisioterapeuta, o corpo é sua principal ferramenta de trabalho. Estudamos e compreendemos a anatomia, a fisiologia e a biomecânica do corpo humano. Sabemos como os músculos, ossos, articulações e sistemas do corpo funcionam juntos para promover movimento e funcionamento adequado. Somos especialistas em avaliar e tratar lesões, dores e disfunções físicas. Mas e o nosso próprio corpo? Será que cuidamos bem dele?

Seja você aluno ou profissional, todos nós precisamos cuidar do nosso corpo e mente. E o que você tem feito para isso? Será que a sua resposta me causará orgulho ou medo?

Se você disser que está cuidando do seu corpo, pois faz exercício o dia todo atendendo seus pacientes e cuidando da sua mente pois não tem tempo, sua nota será zero. Independentemente do momento em que você esteja no seu processo de formação, seja no primeiro ou último ano, ou já atuando como profissional, uma coisa é certa: você precisa cuidar do seu corpo e da sua mente com uma visão de fisioterapeuta, pois conforme os anos passam, sofremos o efeito da idade. Sabe aquele velho ditado “A idade chega para todos”? Vale para os fisioterapeutas também... mas com um adicional, sofreremos mais ainda se precisarmos exigir do nosso corpo um esforço para o qual ele não está preparado. E com tantas pressões emocionais que enfrentamos em nosso trabalho e dia a dia, nossa mente também pagará um alto preço.

Hoje dispomos de muitos recursos para nos ajudar no atendimento de nossos pacientes (elevadores, macas reguláveis, plataformas, etc) que facilitam nosso trabalho e exigem menos esforço. Entretanto, nem todos os serviços de atendimento fisioterapêutico possuem tais recursos e, mesmo aqueles que possuem, sempre há necessidade de um esforço corporal adicional. Nosso trabalho muitas vezes exige que fiquemos horas e horas em pé, enfrentando locais que, muitas vezes, não são totalmente adaptados a todas as normas e adequações ergonômicas. Parece um contrassenso pensar que em locais onde o fisioterapeuta atua, na maioria das vezes, a ergonomia, na prática, não é nem um pouco respeitada, mas infelizmente é mais comum do que se imagina. E nosso corpo, submetido a horas de trabalho, anos e anos enfrentando tais condições, demonstrará sinais de cansaço,

redução de seu potencial e, em casos extremos, ele vai parar sob diversos aspectos.

Eu já trabalhei com alguns fisioterapeutas que precisaram ser remanejados para outras funções, precisaram se aposentar precocemente ou, até mesmo, desistiram de atuar como fisioterapeutas devido a problemas, principalmente, osteomusculares. É triste pensar assim, considerando que estudamos, atendemos, pesquisamos, desenvolvemos tantas técnicas e recursos cuja estrutura alvo de atuação é justamente nosso aparelho locomotor em prol da saúde de nossos pacientes, mas esquecemos de cuidar de nós mesmos.

Também conheço muitos fisioterapeutas que estão abandonando a profissão justamente porque não aguentam mais a pressão psicológica diante das tantas reclamações e do lidar com o sofrimento. Um exemplo: Imagina um fisioterapeuta que trabalha em uma unidade de terapia intensiva em que diariamente convive com pacientes melhorando, piorando e com familiares que também sofrem junto, além de presenciar muitas mortes. Se esse profissional não tiver um apoio, uma válvula de escape, por melhor que ele seja, ele também adoecerá. Aliás, empresas que já têm essa consciência dos benefícios de cuidar precocemente da saúde física e mental de seus colaboradores conseguem evitar grandes catástrofes e a perda de excelentes profissionais.

Há muitas pessoas que pensam que nós, profissionais ou futuros profissionais da saúde, estamos preparados para lidar com qualquer situação e que nosso emocional não se abala. E, pior ainda, há quem pense que, com o tempo, nós normalizamos as situações de estresse emocional e que não nos causa nada. A verdade é que profissionais que são continuamente submetidos a situações de estresse emocional chegam ao ponto de não esboçar mais reações justamente por, muitas vezes, não conseguir mais dimensionar o quanto estão sofrendo. Isso já é um quadro crônico em que a pessoa está muito doente.

Mas o que seria cuidar do corpo de um fisioterapeuta? O que seria preparar esse corpo para a atividade profissional? Além dos cuidados básicos que sempre ressaltamos aos nossos pacientes, como realizar exercícios físicos diariamente, ter uma alimentação saudável, beber bastante água e dormir adequadamente, precisamos também considerar nossa função, adaptando nossa prática de cuidados com o nosso corpo de acordo com as exigências da nossa área de atuação como fisioterapeutas.

Quando cuidamos do corpo do fisioterapeuta, pensando como fisioterapeuta, devemos nos questionar: Quais são as necessidades da minha área de atuação? Se eu escolho atuar em uma clínica atendendo pacientes com disfunções neurológicas, penso que precisarei ajudar nas transferências dos meus pacientes da cadeira de rodas para o tablado ou maca, por exemplo. E na maioria das vezes, são pacientes que podem vir a desenvolver sobrepeso, o que exigirá mais esforço da minha parte. Assim, para essa realidade, preciso investir em treino de força muscular, capacitar meu corpo para sustentar peso, cuidar da minha postura e também ter um bom condicionamento cardiorrespiratório, realizando um treino aeróbico.

Se atuo na área de fisioterapia cardiorrespiratória, no ambiente hospitalar, preciso

ter uma boa rotina de sono, pois meu trabalho exige muita concentração, foco e disciplina. Preciso trabalhar meu condicionamento cardiorrespiratório para aguentar várias horas em um ambiente muito estressante e também sempre estar atento ao trabalho postural. Se eu atuo na área de fisioterapia em pediatria, devo estar em dia com meu trabalho de força muscular envolvendo exercícios de isometria e manutenção de posicionamentos na mesma postura. E, sem sombra de dúvida, preciso ter uma saúde mental preservada, pois vou lidar com situações muito delicadas envolvendo crianças, seus pais e/ou cuidadores.

Esses são alguns exemplos de áreas de atuação e do que deve ser preconizado. Obviamente, em todas as áreas, devemos cuidar do nosso corpo considerando atividades de musculação, treino aeróbico, readequação postural e também considerar nossa saúde mental, afinal, toda atividade que envolve trabalhar com pessoas requer uma boa saúde do nosso corpo. Também é importante sempre tentar promover adequações ergonômicas em seu ambiente de trabalho. Por mínimas que sejam estas adequações, garanto que no final do dia, em alguns meses, você se agradecerá por essas pequenas transformações.

A saúde física e emocional está intrinsecamente ligada, e as questões mentais podem afetar diretamente o corpo. Por exemplo, o estresse, a ansiedade e a depressão podem contribuir para vários acometimentos da nossa saúde física, como a dor crônica. Essa consciência da conexão corpo-mente permite que os fisioterapeutas apliquem uma variedade de técnicas e abordagens terapêuticas para promover a recuperação e o bem-estar global dos pacientes.

Nós, fisioterapeutas ou futuros fisioterapeutas, somos candidatos a muito estresse mental, especialmente por lidar com fatores como doença, queixas, tristezas e condições que muitas vezes não têm possibilidade de cura. Lidamos diariamente com pacientes que estão enfrentando desafios físicos e emocionais, e é fundamental estarmos mentalmente preparados para fornecer apoio e cuidado. Isso requer que cuidemos de nossa própria saúde mental e desenvolvamos estratégias para lidar com o estresse e o cansaço emocional.

A prática da autocompaixão e do autocuidado é essencial. Devemos aprender a reconhecer nossos próprios limites e estabelecer uma rotina que inclua momentos de descanso, lazer e relaxamento. Isso nos permite recarregar as energias e estar mais presentes e atentos aos nossos pacientes.

Como somos um dos profissionais que mais têm contato com os pacientes (há pacientes, por exemplo, que realizam fisioterapia diariamente, até duas vezes ao dia, se considerarmos quem atende em hospitais), participamos integralmente da vida dos pacientes, de suas decisões, escolhas, mau humor, alegrias e tristezas.

Como não seremos atingidos? Como não nos importar?

Quando eu era aluna, ouvia muitos profissionais e professores dizerem que o “bom fisioterapeuta” era aquele que não se envolvia, era aquele que quando ia trabalhar “esquecia seus próprios problemas” e que quando saía do trabalho “esquecia dos pacientes e tudo o que envolvia o ambiente profissional”... confesso que, por anos, me senti uma péssima

profissional, pois não havia paciente que eu não fizesse de tudo para ajudar e, em muitos casos, extrapolava os limites para tentar resolver situações. Afinal, somos humanos e isso é empatia. Entretanto, o grande problema é quando isso acaba influenciando em sua vida, em suas escolhas e você adoece junto. Por isso, é muito importante cuidar de você, se preservar e cuidar da sua saúde mental.

E o que seria cuidar da nossa mente como fisioterapeuta?

Em qualquer atividade profissional, sempre há uma carga de estresse envolvida, especialmente se você passa anos e anos desempenhando aquela função profissional específica. A repetição de ações somada a fatores pessoais, comportamentais e o próprio ambiente de trabalho podem colaborar ainda mais para que a saúde mental fique prejudicada.

Alunos de fisioterapia também sofrem com isso? Certamente que sim, se pensarmos na ansiedade e medo em relação ao futuro profissional, na sobrecarga que existe perante as atividades acadêmicas. A falta de compreensão da família, colegas e professores. E como podemos melhorar nossa saúde mental já que não podemos evitar muitas fontes causadoras de estresse?

1. Realizar breves pausas (de 5 minutos) entre o atendimento de um paciente e outro;
2. Praticar exercícios respiratórios realizando uma inspiração profunda associada a uma expiração fro-labial (“fazendo biquinho”) e pausadamente;
3. Realizar, em frente ao espelho, a automassagem facial, sentindo o toque dos dedos;
4. Em casa ou em um ambiente acolhedor, ouvir uma música que você goste;
5. Praticar a meditação;
6. Ler um livro sobre um assunto que você goste e que não tenha nenhuma relação com a fisioterapia;
7. Tomar um banho quentinho e prestar atenção em relação ao toque da água no seu corpo;
8. Fazer um acompanhamento com um psicólogo para cuidar da sua saúde mental;
9. A prática da atenção plena (*mindfulness*) também pode ser uma ferramenta poderosa para os fisioterapeutas. Ao estar plenamente presente no momento, podemos aumentar nossa capacidade de ouvir, observar e responder aos nossos pacientes de forma mais eficaz. A atenção plena também nos ajuda a reduzir o estresse, aumentar a empatia e melhorar nossa comunicação.
10. Propor em seu trabalho rodas de conversa sobre temas relacionados à saúde mental ou conversar com outro colega de trabalho para conhecer outras possibilidades de estratégias de enfrentamento. Buscar essa rede de apoio é fundamental. Compartilhar experiências e desafios com outros fisioterapeutas pode ajudar a aliviar o estresse e fornecer *insights* valiosos sobre como lidar

com situações difíceis. Se você é aluno, buscar um professor em quem você confie ou seus amigos que podem estar passando por situações similares pode ser uma estratégia que te ajudará muito a enfrentar de forma mais tranquila tais condições.

As atividades acima são apenas alguns exemplos do que você pode fazer para te ajudar a relaxar e melhorar a sua saúde mental. Não importa o que você faça, desde que seja algo que lhe dê muito prazer e cause tranquilidade mental. É importante buscar atividades que o façam sentir que você saiu da sua rotina, especialmente profissional, isso vai aliviar os ânimos e te tornar mais consciente de suas escolhas e do seu corpo.

É importante também ter um hobby, quando possível, buscar uma atividade que seja prazerosa e que também movimente seu corpo. Hoje em dia, muitas pessoas pedalam, correm, praticam treino funcional, nadam, dançam. Tais atividades são muito importantes e, além de tudo, quando são realizadas em grupo, podem, além dos benefícios físicos, promover socialização, amizade, troca de experiências, apoio e uma grande sensação de pertencimento que colaboram ainda mais para o engajamento.

E não vale a desculpa: "Não tenho tempo". Especialmente para nós fisioterapeutas ou futuros fisioterapeutas. Sabe por quê? Porque se você não tem tempo de ir para uma academia ou realizar uma caminhada, você certamente tem uma maca, uma bola, uma esteira na clínica onde você atua. E você é quem? Fisioterapeuta ou estudante de fisioterapeuta que utiliza exercícios para cuidar da saúde dos pacientes. Assim, você mesmo pode montar seu próprio programa e começar a cuidar do seu corpo e mente. Portanto, não há desculpa!

Outro fator importante que merece muita atenção é o descanso. Tão importante quanto treinar o corpo, também é preciso descansar. Durante o descanso, ocorre o processo de recuperação muscular, reposição de energia, renovação do nosso metabolismo e energias. Nossa saúde mental também é beneficiada nos momentos de descanso, pois pensamos em outras coisas, nos distraímos. Sempre quando descansamos, temos a impressão de voltar ao trabalho mais criativos, focados e serenos, justamente porque nosso corpo passou por todo o processo de renovação física e mental. É nesse momento que também nos sentimos mais preparados para retornar ao trabalho, retornar à batalha diária. Descansar também é cuidar do seu corpo e da sua saúde.

É fácil cuidar do nosso corpo quando o que mais queremos depois de um dia de trabalho exaustivo ou de um estágio/ aulas na faculdade é chegar em casa, se jogar no sofá, comer e assistir a uma série na televisão. Isso tudo é tentador e deve ser feito porque também é saudável. O que não pode é fazer isso todos os dias ou trocar horários para desperdiçar o resto do dia deitado.

É muito importante fazer exercícios para cuidar do corpo e ter atitudes que sejam congruentes com esse cuidado. Imagine você sendo um fisioterapeuta que atende na área de fisioterapia cardiorrespiratória, mas você é fumante? Não estou mencionando a

questão do exemplo ao paciente, mas principalmente a sobrecarga e desrespeito ao seu corpo. Imagine também você, fisioterapeuta que atende na área de fisioterapia na saúde da mulher, em que você aconselha suas pacientes a tomar água, mas você consome um copo de água uma vez na vida e outra na morte? São atitudes coerentes? Definitivamente não. São ações que ajudam você a cuidar do seu corpo? Não. Faz sentido continuar com tais atitudes? De jeito nenhum. Então, cuide-se! E o que é incontrolável, procure tratamento, procure uma solução, faça por onde até conseguir estar bem, atendendo e sendo feliz também.

Quando abandonamos os cuidados com nosso corpo, não nos importamos com nossa própria saúde, não temos mais nada a oferecer aos nossos pacientes e, em outras palavras, traduz que não estou sendo um exemplo, nem mesmo, na minha profissão.

Falar sobre cuidar do corpo do fisioterapeuta para fisioterapeutas pode parecer até um pouco presunçoso e um tanto quanto redundante. Pode até parecer, mas a verdade é que, com o tempo, as obrigações, desafios e limitações profissionais, acabamos deixando nosso corpo de lado. Portanto, eu insisto em repetir o óbvio: FISIOTERAPEUTA PRECISA CUIDAR DO SEU CORPO FÍSICO E DA SUA MENTE!

PENSAMENTO E AÇÃO DE UM FISIOTERAPEUTA: ONDE TUDO COMEÇA?

Conselho 5: Se não fizer sentido para você, nem ouse tocar em um paciente!

No mundo da fisioterapia, o pensamento e a ação são os pilares que sustentam nossa prática profissional. Cada tratamento, cada interação com o paciente começa com um pensamento cuidadoso e deliberado, moldando a forma como abordamos os desafios de cada indivíduo.

Você já deve ter ouvido a expressão: "Se você quer algo, aja como se já tivesse". Parafraseando nossa profissão: "Se você quer ser fisioterapeuta, aja como se fosse"... Eu vou um pouco além nessa frase: "Se você quer ser fisioterapeuta, pense e aja como se fosse um". Parece muito clichê essa frase, mas é inteiramente verdade e, infelizmente, com o tempo de formado, vamos nos esquecendo disso.

O que é pensar e agir como um fisioterapeuta? Aqui, na verdade, reside toda a nossa profissão se refletirmos sobre a essência dela.

Tudo começa com a capacidade de pensar criticamente. Como fisioterapeutas, somos treinados para analisar e interpretar informações, seja na avaliação do paciente ou na revisão da literatura científica. Precisamos ser capazes de discernir entre várias abordagens de tratamento, pesar os prós e contras e tomar decisões fundamentadas que melhor atendam às necessidades do paciente.

O pensamento crítico também envolve estar disposto a questionar e desafiar as suposições existentes. Estamos constantemente explorando novas evidências, pesquisas e terapias para aprimorar nossas habilidades. Essa curiosidade intelectual nos impulsiona a buscar a excelência em nossa prática e a oferecer tratamentos baseados em evidências.

Ninguém no primeiro ano do curso, tampouco no último, já age como um fisioterapeuta, acertando todas as condutas, resolvendo todos os casos clínicos e dando alta para o paciente em uma ou duas sessões. Na verdade, em anos e anos de formado, será difícil você dar alta com duas sessões. Contudo, é sempre bom pensar sobre como devemos guiar nosso pensamento e ação quando estamos estudando para ser fisioterapeutas ou já no exercício da profissão. Outra condição fundamental nesse pensar e agir como um fisioterapeuta é não normalizar tudo ou simplesmente agir no automatismo: nunca se esqueça de que você escolheu trabalhar com pessoas, então a primeira regra é: aja como ser humano, se colocando no lugar do outro. Se você seguir essa regra tão básica e extremamente fundamental, você já terá feito o que a maioria dos profissionais não faz.

Certamente, assim como aconteceu comigo quando estava na graduação, você deve ter ouvido dos seus professores que existem disciplinas que são o "coração" de nossa atuação. Nestas disciplinas, é preciso muita dedicação, pois, se você não tiver uma boa base, será meramente um aplicador de técnicas. Na sequência, os professores

também complementavam o discurso sobre como é importante saber anatomia, fisiologia, cinesiologia, biomecânica, dentre outras.

Esse discurso é sempre usado e acredito fielmente que você deveria valorizá-lo todos os dias quando estivesse estudando ou atendendo um paciente. Após algum tempo, depois que entramos na faculdade, sempre queremos começar a fazer cursos, conhecer mais sobre uma determinada técnica ou método de tratamento para atender melhor nossos pacientes, entretanto, nos esquecemos de que desde a avaliação até o tratamento do paciente, se nos basearmos nos conhecimentos adquiridos com o estudo das disciplinas básicas, realmente desenvolveremos um raciocínio clínico, aumentando também as chances de acertar as condutas fisioterapêuticas mais efetivas para o caso clínico específico de nosso paciente. Isso sim é agir e pensar como fisioterapeuta.

Aqui deixo claro que não sou contra ir em busca de cursos, aperfeiçoamentos, técnicas e assim por diante, mas sempre ter em mente que tudo, absolutamente tudo que aprendemos desses cursos vem das disciplinas básicas. Tais disciplinas geralmente são ministradas no primeiro e segundo ano do curso. Elas são categorizadas como “disciplinas básicas”, pois realmente são a base do curso, a parte das noções fundamentais para as demais disciplinas. Contudo, nem sempre o aluno nos primeiros anos dá tanta importância para essas disciplinas. Porém, quando chega no último ano do curso, começa a refletir que deveria ter aproveitado melhor tais disciplinas, pois em sua atual condição e necessidade para os tratamentos dos pacientes, ele vê a importância das disciplinas básicas.

O pensar de um fisioterapeuta se resume a usar suas reflexões na busca da resolução do caso clínico. Então, aí vai um grande conselho que eu gostaria que alguém tivesse me dado quando eu era aluna: Se você está no primeiro, segundo ou terceiro ano do curso, tudo o que você aprender, mesmo que seu professor não apresente a importância de determinado conteúdo, pense no que você usaria para atender seu paciente. Tente estudar e aprender tudo com base nos seguintes questionamentos: Em qual momento esse conteúdo será importante para minha atuação? Em que esse conteúdo pode ajudar no atendimento de meus pacientes?

Se você encontrar dificuldades em encontrar as respostas sozinho, pergunte ao professor que está ministrando determinado conteúdo, discuta com outros colegas da sua turma, pergunte a outros professores. A regra é descobrir a importância de cada conteúdo para sua futura atuação como fisioterapeuta. Tudo mudará a partir disso.

Quando temos intenção sobre algo, mudamos seu nível de importância e fica mais fácil direcionar nossas ações. Se eu sei exatamente o porquê estou estudando determinado conteúdo, posso estudar de forma mais focada, direcionar meus estudos para as particularidades, buscar quem domina mais esse conteúdo, ir assistir a um atendimento de um paciente cujo fisioterapeuta emprega métodos embasados no respectivo conteúdo. Você percebe a importância do direcionamento dessa ação? Isso é se preocupar com sua formação, isso é pensar como fisioterapeuta.

Se você está no quarto e quinto ano, também é importante saber a razão dos conteúdos ministrados, mas nessa etapa você também já deve agir como fisioterapeuta, pois na maioria das instituições as atividades de estágios com atendimento de paciente começam já no quarto ano e seguem no quinto ano.

A ação do fisioterapeuta é alimentada por uma combinação de habilidades técnicas, empatia e compaixão. Nossas mãos são nossa principal ferramenta de trabalho, e nossa habilidade em utilizar técnicas de terapia manual, exercícios terapêuticos e modalidades físicas é essencial para o sucesso do tratamento. No entanto, não devemos nos esquecer da importância de ouvir atentamente, de comunicar de forma clara e de nos conectarmos emocionalmente com nossos pacientes.

Mas o que seria esse agir de fisioterapeuta? Basicamente, é unir o pensamento do "porquê é importante estudar determinado conteúdo" com a execução da técnica e/ou método de tratamento, considerando as melhores abordagens, a fisioterapia baseada em evidências, mas fazendo uma "leitura" da reação corporal e comportamental do seu paciente. Sempre devemos considerar cada paciente como único em suas limitações e potencialidades. O agir de um fisioterapeuta nem sempre é tarefa fácil, especialmente quando você ainda é estudante de fisioterapia, pois muitas vezes você deve seguir o que o seu supervisor solicitou para você realizar e, às vezes, isso não vai de encontro ao que você aprendeu nos anos anteriores ou de acordo com os estudos.

Agir com a intenção de um fisioterapeuta é o que diferencia muitos fisioterapeutas. Há quem trate todos os pacientes que apresentam a mesma doença sempre da mesma forma, sem respeitar as individualidades físicas, comportamentais, culturais e sociais de cada paciente, ou seja, olha muito mais para a doença e, praticamente, anula o indivíduo. E há quem, conhecendo tudo sobre a doença que o paciente apresenta, técnicas mais adequadas, fases de tratamentos e protocolos, questione qual a melhor abordagem, pois não olha a doença, mas sim o ser humano que está à sua frente e que, no momento, é seu paciente. Aqui não faço juízo de valor, muitas vezes nós fisioterapeutas, por trabalharmos em uma empresa que foca no lucro ou em metas de número de atendimentos, precisamos nos adequar a determinadas condições, claro, sempre respeitando os valores técnicos, éticos e humanísticos.

Por isso que tudo começa nesse pensar e agir fisioterapêutico. Nem sempre é fácil, mas é perfeitamente possível. Quando você consegue alinhar seu pensamento clínico às técnicas que também foram desenvolvidas a partir desse raciocínio clínico, tudo fica mais fácil e há o encontro da ética, bom senso, valorização da pessoa humana, valorização profissional, evolução do paciente e uma fisioterapia de qualidade, pois a essência da profissão foi preservada. E assim, o aluno ou profissional pensarão e agirão como fisioterapeutas. É exatamente por isso que, em nossa profissão, tudo começa a fluir quando consideramos tais questões em nossa abordagem.

Se você é aluno, agora é o momento para mudar seu posicionamento em como

estudar e como agir com seus pacientes. Se você é profissional, se não faz ou deixou de fazer tal direcionamento, aconselho a resgatar seu encontro com o fisioterapeuta que você já foi ou deseja ser, considerando o pensar e agir como um fisioterapeuta. Quando colocamos intenção e redirecionamos nossos pensamentos e atitudes com tal posicionamento, isso ganha força em cada aula, em cada atendimento, e, no final, nos sentimos mais seguros e motivados a continuar com essa intenção, pois vemos o impacto disso na melhoria de vida dos nossos pacientes.

Estude muito, escolha as melhores referências, questione seus professores, discuta com colegas, questione-se sempre sobre o que você pode fazer pelo seu paciente e como você pode fazer melhor do que já tem feito. Entregar um pouco mais em seu estudo e em seus atendimentos deixará uma marca única, a sua marca, e isso fará a diferença. Quando cansar de pensar e tentar fazer melhor, descanse, recarregue suas forças, mude de técnicas, condutas e posicionamentos, mas jamais desista. Um fisioterapeuta não desiste de procurar soluções para melhorar a vida das pessoas.

E por falar em soluções, quando pensamos no agir e pensar como fisioterapeuta, os problemas ficam mais fáceis de serem resolvidos se usarmos uma certa “dose” de empatia profissional. Sim, colocar-se no lugar do paciente, valorizando sua condição humana. Você pode, nesse momento, estar pensando que você sempre se coloca no lugar do outro, mas e quando você propõe um exercício para o seu paciente e, na primeira vez que ele reclama, após ter tentado muito, você pensa “ah, ele está fazendo corpo mole”, você já o julga mentalmente e continua insistindo nesse mesmo exercício. Em alguns casos, ele até pode estar tentando “burlar” o exercício, mas custa a você mudar a estratégia, propor outro exercício que trabalhará o mesmo propósito? Se você fizer isso, você se coloca no lugar do outro e realmente considera a dificuldade do paciente.

Vou dar um exemplo que já aconteceu comigo: Eu atendia uma senhora de 55 anos que apresentava incontinência urinária e, em uma sessão, eu propus um exercício em que ela deveria permanecer em quatro apoios (“de gatinho”), ela realizou o exercício muito bem e não se queixou. Na próxima sessão, entre os vários exercícios, eu pedi para ela fazer o exercício de quatro apoios com um maior nível de complexidade, ela realizou duas repetições (deveria realizar vinte), parou e me pediu se ela não poderia deixar de fazer aquele exercício. Eu cedi ao pedido e mudei para outro exercício que trabalhava o mesmo propósito, entretanto comecei a me questionar o porquê de ela não aceitar continuar o exercício. Alguns segundos depois, meu questionamento foi respondido quando percebi que ela era a única mulher como paciente no ginásio terapêutico e estava em uma postura que criava constrangimento para ela.

Foi maldade minha realizar o exercício? Claro que não.

Eu poderia ter proposto outro exercício e não causar nenhum constrangimento a ela? Certamente que sim.

E se eu tivesse insistido no exercício? Ela certamente continuaria, mas se sentiria

desrespeitada e talvez não retornasse mais à fisioterapia. Depois, quando fui aferir os sinais vitais ao término da sessão, estando em sala fechada, ela me relatou o que eu já havia concluído sozinha. Eu disse não haver nenhum problema e que, caso futuramente isso ocorresse novamente, ela poderia me falar.

Nem sempre é fácil e tão simples assim se colocar no lugar do paciente. Sempre suponho que, se o paciente não quer fazer determinada atividade, por mais "bobo" que aquele pedido possa parecer, você, fisioterapeuta ou aluno de fisioterapia, deve simplesmente mudar a atividade. Adapte. Crie outra estratégia. Sempre há uma razão pela qual o paciente não quer realizar determinado exercício e que realmente faz todo sentido para ele. E essa razão, independente do que seja, merece ser respeitada.

A empatia é um componente fundamental da ação do fisioterapeuta. Precisamos ser capazes de nos colocar no lugar do paciente, compreender suas experiências, medos e objetivos. Isso nos permite adaptar nossas abordagens de tratamento para atender às necessidades individuais de cada pessoa que cuidamos.

A compaixão é a força motriz por trás de nossa ação. Ser compassivo significa ter uma genuína preocupação pelo bem-estar do paciente, demonstrar bondade, paciência e respeito. É reconhecer a humanidade do paciente além de sua condição física e trabalhar em parceria para alcançar os melhores resultados possíveis.

Nós, fisioterapeutas ou alunos de fisioterapia, devemos sempre alinhar nossos pensamentos, ações e comportamentos em busca do melhor para o paciente. Quem é fisioterapeuta já deve ter sentido o que vou descrever abaixo, e se você é aluno, isso aconteceu ou ainda acontecerá com você em algum momento de sua vida. Eu sempre fui uma aluna e depois profissional que buscava fazer muitos cursos, me aperfeiçoar da forma como eu conseguia. Entretanto, em alguns cursos e workshops, eu me questionava bastante sobre os métodos e técnicas utilizadas. Mesmo baseado em evidências, eu não confiava 100% em utilizá-los com meus pacientes. Para mim, não fazia muito sentido aplicar determinadas técnicas, e muitas vezes eram técnicas consagradas na literatura com resultados comprovados e que ajudariam o paciente a melhorar.

Eu me sentia até mal, mesmo sabendo de tudo isso, não utilizava determinados métodos simplesmente por não acreditar neles, e realizava outros procedimentos que também eram comprovados e que surtiam o efeito desejado, e meus pacientes melhoravam. Isso tem a ver com maturidade profissional, e está tudo certo. Há procedimentos que você vai aprender na faculdade que você deve saber, mas que você não utilizará com seus pacientes porque acha que não tem "mão suficiente", porque acha que está fazendo errado, porque te causa desconforto físico e até mesmo mental, ou simplesmente porque você não gosta.

E por sentir tudo isso, fui me testando e percebi que, quando eu aplicava determinados procedimentos que, por mais que fossem comprovados cientificamente e mesmo aplicando corretamente, eles não apresentavam o mesmo resultado. Eu e uma ex-sócia atendendo

em duas sessões consecutivas a mesma paciente, utilizando a mesma técnica com a mesma sequência de procedimentos. Comigo, não houve melhora alguma, e com minha ex-sócia, ela melhorou muito. Havia apenas uma diferença: minha ex-sócia confiava muito no respectivo procedimento. Então, no pensar e agir de um fisioterapeuta, também deve ser considerada sua confiança, seu comportamento em prol do paciente. É preciso fazer sentido e ser congruente com você no que está sendo realizado em seu paciente.

O pensamento e a ação de um fisioterapeuta estão entrelaçados em uma dança delicada e complexa. Nosso pensamento informa nossas ações, e nossas ações retroalimentam nossos pensamentos. É um ciclo contínuo de aprendizado, crescimento e melhoria constante.

É importante lembrar que o pensamento e a ação de um fisioterapeuta não são estáticos, mas evoluem ao longo do tempo. À medida que ganhamos experiência e conhecimento, nossos pensamentos se expandem, nossas abordagens se refinam e nossas ações se tornam mais eficazes. O aprendizado contínuo é essencial para manter-nos atualizados com as melhores práticas e proporcionar o melhor cuidado possível aos nossos pacientes.

ESTÁGIOS - APRENDER A SER E FAZER

Conselho 6: Ofereça o seu melhor e aproveite para aprender com seu paciente, professor e colega de turma!

Depois do primeiro dia como universitário, o estágio é o segundo dia mais esperado na vida de um estudante de Fisioterapia. Muitas vezes, na primeira semana do curso, os alunos do primeiro ano vão à clínica-escola, veem os alunos do último ano atendendo seus pacientes e se questionam: “Nossa, imagina o dia que chegar a minha vez?”

Mil coisas passam pela nossa cabeça, não é mesmo? Eu sei, eu lembro que quando eu ia na clínica-escola da universidade onde me formei, eu ficava maravilhada com o entra e sai de pacientes. Achava lindo o estagiário ir chamar na recepção o paciente, ficava imaginando quando fosse a minha vez. Também ficava apavorada porque, ao mesmo tempo que queria que chegasse logo, pensava: “Nossa, ainda bem que falta bastante tempo e posso me preparar”. Na verdade, quando chega o momento, nunca achamos que estamos preparados. Sempre gostaríamos de ter tido mais tempo, de ter estudado mais, de ter feito um curso aqui, de ter assistido mais uma palestra, de ter revisado determinado conteúdo... Enfim, nunca nos achamos preparados.

A formação de um fisioterapeuta é uma tarefa complexa, e o estágio pode ser comparado à cereja do bolo, pois o aluno entra na faculdade sonhando em atender pacientes, sonhando em realmente se sentir fisioterapeuta e ser reconhecido como um. Assim, o estágio é um divisor de águas para qualquer aluno de Fisioterapia.

Os estágios desempenham um papel fundamental no desenvolvimento profissional e pessoal dos estudantes, proporcionando a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos em um ambiente clínico real. Durante essas experiências, os estudantes têm a oportunidade de aplicar seus conhecimentos teóricos em um ambiente prático, aprendendo a ser e fazer de maneira eficaz. O estágio é o topo das formas de aprendizado e crescimento para o aluno de fisioterapia, destacando os benefícios e desafios enfrentados durante essa jornada. Quando decidimos ser fisioterapeutas, não pensamos que podemos ser pesquisadores, professores, gestores de clínica. Nossa decisão se baseia em atender pacientes, justamente o que o estágio nos proporciona.

Algumas universidades incluem estágios desde o primeiro ano do curso em sua matriz curricular. Esses estágios têm o propósito de proporcionar experiências que contemplam a observação dos atendimentos e a rotina de uma clínica. Contudo, a maioria dos estágios que envolvem o atendimento propriamente dito dos pacientes começa no 4º e 5º ano do curso. É um momento de intensa transformação em que o aluno começa a vivenciar um pouco mais a realidade da profissão, tornando-se corresponsável pelo atendimento de pacientes junto aos seus professores e supervisores de estágio. Basicamente, quando chega o momento de iniciar os estágios, o aluno experimenta um pouco do que é ser

fisioterapeuta e nesse processo ele encara o “aprender a fazer”. Antes, o fazer era limitado às aulas práticas cujos pacientes eram, na maioria das vezes, outros colegas de turma. Vez ou outra havia pacientes reais, mas que geralmente eram atendidos por professores.

Os estágios envolvem muitos desafios, especialmente em ser responsável pelo atendimento de pacientes. Apesar de ser desafiador, o aluno também precisa aproveitar essa fase, pois é o último momento no seu processo de formação como aluno. Muitos alunos chegam bastante desesperados nos estágios, especialmente se o primeiro estágio for justamente em uma área em que eles apresentam muita dificuldade ou não gostam muito.

As instituições de ensino superior oferecem estágios nas principais áreas de atuação do fisioterapeuta: Fisioterapia Traumato-ortopédica, Fisioterapia Neurofuncional, Fisioterapia Respiratória, Fisioterapia na saúde da mulher, Fisioterapia na saúde do trabalhador. Muitos desses estágios são realizados em ambulatórios, hospitais ou até mesmo em empresas, considerando, por exemplo, a Fisioterapia na saúde do trabalhador. Há instituições que, além dos estágios acima citados, oferecem estágios em outras áreas, o que é excelente para que o aluno possa ter um pouco de experiência no maior número possível de áreas de atuação do fisioterapeuta. Essa exposição diversificada permite que os estudantes descubram suas áreas de interesse e aprofundem seus conhecimentos em uma ou mais especialidades. Os estágios também proporcionam uma visão abrangente da profissão, permitindo que os estudantes compreendam melhor a amplitude de atuação da fisioterapia.

Os estágios propiciam uma grande oportunidade de aprendizado, permitindo que os estudantes apliquem o conhecimento teórico adquirido em sala de aula em um ambiente clínico. Essa transição do ambiente acadêmico para o mundo real é crucial para desenvolver habilidades práticas e enfrentar desafios reais. Os alunos têm a oportunidade de trabalhar diretamente com pacientes, aplicar técnicas de avaliação e intervenção e desenvolver planos de tratamento personalizados. Essa experiência prática é essencial para fortalecer a compreensão da teoria e aprimorar as habilidades clínicas dos futuros fisioterapeutas.

O aprendizado prático tem um grande destaque nos estágios. Os estágios oferecem um tipo de aprendizado prático que não pode ser obtido apenas por meio da teoria. Os estagiários têm a oportunidade de vivenciar situações reais, lidar com desafios do dia a dia e aprender com seus erros. Esse aprendizado prático é essencial para adquirir experiência e conhecimento do mundo real, permitindo que os estagiários se tornem profissionais mais confiantes e competentes em suas áreas de atuação.

O desenvolvimento de habilidades profissionais é muito explorado durante os estágios. Durante esse período, os estudantes de fisioterapia têm a oportunidade de desenvolver habilidades clínicas e profissionais fundamentais para a prática da profissão. Eles aprendem a conduzir avaliações físicas, a utilizar equipamentos e técnicas específicas e a estabelecer uma relação terapêutica com os pacientes. Além disso, os estágios ajudam

a desenvolver habilidades de comunicação, trabalho em equipe e ética profissional, essenciais para o sucesso na carreira de fisioterapeuta.

Outro fator que os alunos têm muita dificuldade no estágio é basicamente sobre o estudo, pois até então eles estudavam o conteúdo das disciplinas, estudavam para realizar as provas e trabalhos, e agora eles precisam estudar de forma aprofundada e efetiva para atender seus pacientes com qualidade e baseado em evidências. Eu costumo sempre dizer para os alunos que não há uma regra, uma "receita" a seguir, apenas que quando chega o estágio, o aluno deve ser capaz de "juntar" os conhecimentos aprendidos em várias disciplinas, pois o paciente é um ser completo e, por mais que, por exemplo, ele tenha uma disfunção ortopédica, ele tem pulmão, coração, encéfalo, sentimentos e assim por diante, e por isso mesmo ele deve ser visto de forma completa.

Estudar o caso clínico de um paciente para atender envolve um conhecimento mais aprofundado sobre o que o paciente apresenta como doença, disfunção ou distúrbio, quadro clínico, complicações associadas, fase da doença em que o paciente se encontra, resposta a tratamentos anteriores, avaliação fisioterapêutica e determinação de um plano de tratamento fisioterapêutico com objetivos e condutas específicas ao caso clínico do paciente em questão.

Como realizar tudo isso? Estudando sempre, questionando-se sempre, buscando discutir o caso dos seus pacientes com o professor supervisor, esclarecendo dúvidas com ele. É muito importante que seu professor supervisor saiba o que você pretende realizar com determinado paciente. Quando você é estagiário, começa seu treinamento também para atender seus pacientes usufruindo das melhores evidências científicas que conseguir por meio da busca de artigos, livros e *guidelines*.

É fácil realizar tudo isso? Não, mas também não é impossível. Todo esse processo é importante. E, à medida que você vai vivenciando, cria-se o hábito e você consegue colocar em sua rotina como estagiário e depois como profissional.

No estágio, também com a vivência de atendimentos nas mais diversas áreas, o aluno vai definindo afinidades por área e, muitas vezes, pode até finalizar um estágio desejando seguir determinada área. Outras vezes, há alunos que entram no estágio na área tão sonhada e, no final, descobrem que não querem mais essa área, que não era nada do que eles pensavam, e vão se encontrando em outra área. É muito interessante presenciar isso na vida dos alunos, o que ocorre com muita frequência.

O aprender a fazer, à medida que o aluno vai passando pelos estágios, vai ficando mais tranquilo. O aluno consegue "respirar" em cada estágio, apresentar seu potencial e limitações para serem desenvolvidas. E o processo de formação do fisioterapeuta segue seu curso.

Portanto, no estágio, mais do que em outras atividades na faculdade, é também o momento de realmente "aprender a ser". Ser fisioterapeuta envolve muitas questões relacionadas às características pessoais de cada um, aos relacionamentos interpessoais e

ao conhecimento técnico. Não há um modelo ideal de pessoa para ser fisioterapeuta, mas sim uma junção do seu melhor em cada um desses aspectos para somar ao seu tratamento. É importante reconhecer que há diversidade tanto entre fisioterapeutas como entre pacientes. Há quem prefira um fisioterapeuta mais falante, expansivo, que explique absolutamente tudo o que será feito. Há pacientes que preferem um fisioterapeuta mais reservado, que apenas resolva seu problema. Durante a graduação, vamos "experimentando" um pouco de tudo isso ao observar nossos professores, o relacionamento deles com os pacientes, nossos colegas atendendo e a nós mesmos. O mais importante é ter consciência de que o seu "aprender a ser" fisioterapeuta será uma junção de tudo o que você aprendeu dentro e fora da universidade, de suas características pessoais e de seus erros e acertos.

Esse processo de "aprender a ser" fisioterapeuta não acaba. Estamos sempre nos moldando, mudando e nos transformando. Tenho certeza de que, se você já é formado, você já deve ter mudado um pouco ou muito. Lembra como você era com o primeiro paciente que atendeu? Compare como você é hoje. Sim, você mudou muito. Nosso contexto, experiências, escolhas, até mesmo a área de atuação que seguimos, colaboram nesse processo de "aprender a ser". Estamos sempre em contínua formação, e isso é perfeitamente natural.

No período de estágios, algo que pode ajudar ou piorar muito todo o processo é o grupo de alunos que fazem estágio junto com você. Eu lembro que, quando eu fui para os estágios, meus professores permitiram que minha turma se dividisse entre os grupos, mantendo muitas das nossas "panelinhas". Isso foi ótimo por um lado, pois continuamos trabalhando com pessoas com as quais tínhamos mais afinidade e já estávamos acostumados. Por outro lado, perdemos a chance de conhecer melhor outros alunos da turma, de vivenciar situações diferentes daquelas com as quais estávamos acostumados e de saber interagir com outras pessoas que pensam e agem de forma diferente. O estágio também é um grande treinamento para o mundo profissional. Na maioria das vezes, não escolhemos com quem iremos trabalhar, e precisamos aprender a lidar com isso. O estágio é o primeiro treinamento para esse tipo de vivência. Durante o estágio, sempre há apresentações em grupo ou individuais, discussões de casos clínicos e podemos trocar experiências e opiniões com nossos colegas. Tais atitudes enriquecem muito nossa formação, principalmente quando estamos dispostos a realmente ouvir e aprender com nossos colegas.

As afinidades por áreas surgem muito nessas trocas com os colegas. Eu lembro que sempre gostei muito da área de Fisioterapia Neurofuncional, tanto que trabalhei 22 anos depois de formada em clínica ou como professora nessa disciplina. Na época da graduação, desde o segundo ano da faculdade, eu já participava de estágios e atendia pacientes com disfunções neurológicas. Quando passei pelo estágio em Fisioterapia Neurofuncional, foi muito tranquilo para mim, me sentia "em casa", e como era um estágio muito temido, eu sempre ajudava muito os colegas, seja com conhecimento técnico ou até mesmo dando

dicas de como agir em termos comportamentais com os pacientes. Quando passei pelo estágio hospitalar, havia um colega de turma que estava no meu grupo e era técnico em enfermagem. Ele adorava atuar no hospital, e literalmente nosso grupo “grudou” nele para estudar, interagir e compartilhar conhecimentos para melhorarmos nossa atuação nesse ambiente. Isso certamente acontece com todos os grupos e também na vida profissional. Se você atuar, por exemplo, em uma clínica que atende várias especialidades, passará por esse processo também. Assim, o período de estágio pode ser muito bem aproveitado dessa forma.

Outro momento muito peculiar da fase de estágios são as lembranças que levaremos. Cada paciente atendido, cada terapia que deu certo, cada terapia que deu errado (acontece e muito também, infelizmente), as situações mais inusitadas que envolvem histórias de vida do paciente e as nossas próprias histórias, as histórias e experiências que nossos professores compartilham, tudo isso se tornam lembranças muito especiais que farão parte, para sempre, do nosso processo de formação.

Acredito que, se você já é formado, nesse momento do livro, você pode estar pensando no primeiro paciente que você atendeu quando foi estagiário. Consegue lembrar o nome dele ou dela? Qual era o diagnóstico? Consegue lembrar como você se sentiu ao imaginar que finalmente seria responsável pelo atendimento de uma pessoa? Quais foram os maiores medos e desafios enfrentados por você? Era um paciente tranquilo que aceitava tudo o que você propunha ou ele questionava ou até mesmo se recusava a fazer determinado exercício? Você lembra dos exercícios que você fazia com o paciente? Deu saudade? O tempo passa, não é mesmo? Mas ficam histórias que marcam nossa vida profissional e pessoal e fazem parte da construção do profissional que nos tornamos.

O momento dos estágios vai muito além de apenas atender; é um momento que, quando bem aproveitado, gera uma transformação pessoal que você carregará para a vida toda. Quantos pacientes não passam pela nossa vida, e após conhecermos suas histórias, vamos mudando também, achando que nossos problemas nem são tão grandes assim, ou que aquilo que julgávamos ser um problema é, na verdade, uma solução ou um convite para olharmos ao nosso redor e ressignificarmos nossos pensamentos, atitudes e comportamentos. E no meio de tudo isso, vamos estudando, dialogando com nossos pacientes e supervisores, interagindo com nossos colegas de turma, aplicando técnicas, descobrindo um jeito que é só nosso e que nos posiciona como profissionais. Então, sem muito alarde, nos tornamos fisioterapeutas que aguardam incansavelmente o dia da formatura.

Os estágios em fisioterapia desempenham um papel crucial no desenvolvimento profissional dos estudantes, permitindo que eles apliquem conhecimentos teóricos em um ambiente clínico real. Essa experiência prática promove o desenvolvimento de habilidades clínicas e profissionais, proporciona uma exposição diversificada à fisioterapia e permite o aprendizado com casos reais e supervisão clínica. Embora os estágios em fisioterapia apresentem desafios, eles são uma oportunidade valiosa para aprender a ser e fazer como fisioterapeutas competentes e compassivos.

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO: O TEMÍVEL FORMADOR!

Conselho 7: Não é apenas um TCC, é um conjunto de oportunidades.

O Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) é uma etapa fundamental na trajetória acadêmica, representando o momento em que os estudantes aplicam todo o conhecimento adquirido ao longo dos anos de estudo. No entanto, muitas vezes o TCC é visto como um temível formador, gerando ansiedade e preocupação.

O TCC é uma oportunidade para que os estudantes demonstrem sua capacidade de pesquisa, análise crítica e síntese de informações. Ele também serve como um processo de consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso, permitindo que os estudantes se aprofundem em uma área específica de interesse. Além disso, o TCC é um requisito necessário para a obtenção do diploma, compondo uma parte significativa da avaliação final do curso.

Eu, sinceramente, acredito que todo fisioterapeuta tem uma boa história para contar sobre o TCC. E o mais interessante, as histórias sempre envolvem situações que não deram certo, medo, ansiedade, choro e, em alguns casos, até “torturas” psicológicas. E no final elas também envolvem finais de superação.

O TCC é um momento único na vida de um aluno. Muitas vezes esse trabalho começa no final do terceiro ano, início do quarto ano e finaliza no quinto ano, dependendo das exigências da instituição de graduação. Nesse sentido, a primeira grande preocupação é encontrar um tema e o professor que será o orientador. Geralmente, a escolha do tema está associada à escolha do orientador. Muitos professores orientam apenas trabalhos que se encaixem em suas linhas de pesquisa, por terem mais domínio do assunto e geralmente desenvolvem coletas que serão as mesmas utilizadas para o TCC do aluno. Essa abordagem é interessante, pois imagine o quão difícil e trabalhoso é orientar um aluno em uma área que o professor não tenha amplo domínio. Será complicado para o professor e ainda mais complicado para o aluno. Entretanto, há professores que atuam em várias áreas ou que conseguem parcerias com outros professores, que provavelmente serão coorientadores do respectivo TCC, e então as atividades podem ser facilitadas.

Uma dúvida frequente dos alunos é: por onde começar a escolha do tema e/ou orientador? Meu conselho é: escolha a área da Fisioterapia que você acha mais interessante ou que tem mais afinidade, ou já desenvolveu um trabalho, por exemplo, uma iniciação científica (IC) nesta área. Pense com carinho, a escolha da área ajudará como uma base norteadora de todas as demais etapas. Escolhida a área (por exemplo: Quero desenvolver meu TCC na área de Fisioterapia Neurofuncional), então é interessante ver as possibilidades entre os professores que ministram a respectiva disciplina ou estágio, ou

disciplinas correlatas a essa área, ou que desenvolvem pesquisas dentro desta área.

Na sequência, faça uma pesquisa do currículo Lattes dos professores. Busque conhecer quais são as linhas de pesquisa em que eles trabalham, conhecer os artigos e/ou livros que eles tenham publicado nessa área e realizar a leitura de alguns para ajudar na decisão do orientador. Ao se apresentar como candidato à vaga de orientando, apresente alguma ideia também, mesmo que um esboço, baseado no que você já leu sobre os artigos do professor e ressalte isso ao professor. Certamente, seguindo esses passos, você terá um norte no processo de escolha e causará uma boa impressão para esse provável orientador.

Talvez você esteja se perguntando: e se eu fizer tudo isso que você está aconselhando e não der certo? Sempre nessa pesquisa, também considere outro professor como orientador ou até mesmo outra área. Lembre-se de que, na vida, sempre precisamos ter um plano B, e no TCC não é diferente.

Um caminho alternativo para escolha do tema e do orientador, que facilita muito, é quando você já desenvolve uma IC com um professor e já está no grupo dele há um ou mais anos. Geralmente, a tendência é que o aluno da IC continue na mesma área e com o mesmo orientador. Não é uma regra também, mas há uma grande probabilidade disso acontecer, pois aumenta o interesse pela área a cada nova IC e há maior afinidade com o respectivo professor. Nesses casos, talvez o TCC seja até um aprofundamento da IC desenvolvida. Outro conselho é que, se o professor tem um grupo de pesquisa, mesmo você não sendo aluno da IC dele, você pode se oferecer para ajudar em coletas, participar das atividades do grupo e se inteirar. Isso também pode ajudar a escolher sua área de TCC e o orientador.

Não há uma regra, apenas conselhos e oportunidades que aparecem ou você mesmo cria para te ajudar nesse momento. Após a escolha da área e do orientador, é importante definir bem o tema. Nesse momento, é importante pensar dentro da área quais são os temas de maior interesse, às vezes isso é determinado por doenças ou técnicas/métodos utilizados no atendimento de pacientes da respectiva área. Muitas vezes, o próprio orientador apresenta algumas possibilidades de temas considerando suas linhas de pesquisa. Não importa a forma, mas pense sempre no que você acha relevante e realmente desperta o seu interesse. Muitas vezes, os alunos, nesse momento, têm medo de desagradar o orientador ou não acham suas ideias interessantes. Esse é o momento também de se posicionar, pois será o <u>SEU TCC</u>, um tema que você estudará e desenvolverá atividades por, no mínimo, um ano. Portanto, deve ser algo que você deseje estudar e tenha interesse. Considero que esse ponto é crucial, pois dependendo da decisão teremos um TCC que vai te ajudar a aprender ou um TCC que vai te causar mais pânico, além do que geralmente causa. Qual será a sua escolha?

Definiu área, orientador e tema? Sim, ótimo. Agora é realizar reuniões com seu orientador, escrever o projeto considerando as orientações dele. Veja, considere a opinião do seu orientador, afinal, ele que abraçou a responsabilidade de te orientar e ele que

assume as “broncas” caso algo não saia conforme o planejado. Muitos alunos, nesse momento, começam a buscar outras opiniões de outros professores. Eu, particularmente, acho isso antiético, pois é preciso confiar em seu orientador. Caso ele julgue necessário, ele vai te aconselhar a procurar um professor para tirar uma dúvida ou sugerir alguém como coorientador, mas deixe isso com ele. Seu trabalho como aluno é escrever o projeto de TCC seguindo as orientações dele e discutindo com ele.

O projeto de TCC é uma fase muito importante do TCC, pois um bom projeto te ajudará na realização do TCC. O projeto é seu guia, sua rota. Nesse momento, você começa a estudar mais sobre o tema escolhido, procurar as melhores referências, escolher os melhores instrumentos para avaliar os participantes (pacientes) da sua pesquisa, métodos de intervenção (se o seu TCC envolver alguma forma de tratamento). Você começará a discutir o seu tema nas reuniões com seu orientador e já iniciará o processo de vivência de uma pesquisa, caso não tenha tido essa experiência, por exemplo, em uma IC. Geralmente, esse projeto de TCC apresenta alguns elementos fundamentais, como: Título, pergunta da pesquisa, introdução, fundamentação teórica, hipótese, justificativa, objetivos, materiais e métodos, cronograma, orçamento e referências. Esse projeto, se envolver a participação de pessoas na coleta, deve obrigatoriamente ser submetido a um comitê de ética para análise. Somente após a aprovação desse comitê é que você realmente poderá começar sua coleta. Em estudos de revisão bibliográfica ou sistemática, não precisa enviar ao comitê de ética, mas deve, nesse caso, se for uma revisão sistemática, ser submetido à apreciação de órgão de registro de revisões sistemáticas para não correr riscos de alguém realizar o mesmo trabalho que o seu e para não gerar dados duplicados.

Depois de tudo isso, mãos à obra! A execução do seu TCC começa, a coleta de dados, os problemas começam a aparecer.

Problemas?

Sim, paciente que não vem na coleta, paciente que, após você coletar tudo, decide que não quer mais participar (e isso está garantido por lei segundo as resoluções de pesquisa que envolvem seres humanos) e que a qualquer momento a pessoa pode sair da pesquisa e seus dados não poderão ser utilizados. São muitos os problemas que podem ocorrer, varia muito de formato de trabalho, mas uma coisa é certa: se você escreveu bem o seu projeto, discutiu os pontos com seu orientador e deixou como nós costumamos dizer um “projeto redondo”, prevendo os prováveis problemas/ erros, esse momento do TCC, apesar de aparecer tais desafios, será superado com mais tranquilidade. Isso acontecerá na maioria dos TCCs.

Eu sempre brinquei com meus orientandos que ficava preocupada quando não apareciam problemas na coleta, pois uma hora ou outra a “bomba” ia aparecer. E sabe o que é legal de acontecer tudo isso? Quando aparecem os problemas, vamos crescendo com eles, aprendendo a nos virar, aprendendo a nos posicionar e tentar resolver da melhor forma possível. Afinal, o TCC precisa continuar!

Então, o TCC, além de ser um momento de grande desenvolvimento de pensamento crítico, considerando a ciência como protagonista, este trabalho é também formador para a vida, pois sempre envolverá resolver problemas, seja com seu orientador, seja com os participantes de sua coleta, e na sua vida profissional você precisará lidar sempre com pessoas.

E depois da coleta de dados (avaliações, intervenções, referenciais teóricos, etc.), você passará algum tempo escrevendo seu TCC, e aí será o que eu costumo denominar de "via sacra" do seu TCC entre você e seu orientador. Você escreve, ele corrige e faz outras sugestões, e você escreve novamente e ele corrige, e assim vai até a versão "1000 e pouco" do trabalho (brincadeirinhas à parte, mas serão várias versões) e o trabalho fica pronto. Pronto, você terminou? Claro que não, ainda precisa preparar a apresentação, escolher a banca avaliadora (geralmente composta por dois professores que também dominam a temática) e ainda enfrentará esse estresse.

Acredito que o maior pânico do TCC e por ele, justamente, ser considerado tão "temível" é devido à banca avaliadora. Quem escolhe essa banca? Quais critérios considerar para escolher os professores? As respostas dessas perguntas são bem variáveis. Muitas vezes, o seu orientador escolhe ou ele sugere alguns nomes ou ele deixa você escolher. Não há uma regra. Contudo, acho pertinente que, na escolha da banca, sejam considerados professores que atuam na área que você está desenvolvendo o seu TCC, seja como professor, pesquisador e/ou fisioterapeuta, e que sejam professores que vão avaliar o seu trabalho com o propósito de colaborar. Não escolham para banca professores só porque são seus amigos ou que geralmente dão uma nota boa, ou são considerados "bonzinhos". Você escreveu seu TCC, se dedicou um ou até mais anos, foi atrás de pacientes, tentou escrever o melhor trabalho que você pode, afinal é seu último trabalho da faculdade, então escolha para sua banca professores que vão colaborar para melhorar a qualidade de um trabalho que já deve estar muito bom e também para te avaliar de forma justa, ética e ajudar a fechar esse ciclo com chave de ouro em sua formação.

E por que é tão importante melhorar a qualidade do TCC? Porque ele não pode ser engavetado depois de tanto trabalho. Você precisa mostrar ao mundo a sua produção científica, publicando seu TCC como um artigo e assim fazendo ciência na fisioterapia e podendo melhorar essa profissão e/ou trazendo benefícios para pacientes atendidos na área que você resolveu pesquisar.

Você percebe que o "temível" TCC, se for bem executado, pode ser uma ferramenta de muita aprendizagem para você e até mesmo abrir portas?! Eu já presenciei vários alunos que fizeram TCCs tão bons que foram convidados a atuar na área pesquisada depois, foram convidados para fazer um mestrado/ doutorado na respectiva área ou viraram referência de atuação, e tudo começou com um TCC bem feito.

Medo, pânico, problemas, ansiedade e muitos desafios sempre surgirão durante a execução de todas as etapas que envolvem o TCC. Mas também haverá conquistas,

enfrentamentos, desenvolvimento de habilidades e competências que você nem imaginava que seria capaz. Portanto, aproveite a realização do seu TCC como um momento de grande aprendizagem e como mais um grande degrau do profissional que você deseja se tornar. Calcule sua rota (escolha bem o tema e o orientador), estabeleça suas metas (escreva um bom projeto de TCC) e coloque tudo em prática (desenvolvendo o melhor trabalho que você possa fazer). Seguindo isso, uma coisa eu tenho certeza: o sucesso será um fato!

Para superar os desafios enfrentados durante a elaboração do TCC, é importante adotar algumas estratégias eficazes, tais como:

1. **Planejamento detalhado:** Elabore um cronograma realista, dividindo as tarefas em etapas menores e estabelecendo prazos para cada uma delas. Isso ajudará a manter o progresso constante e evitar a procrastinação.
2. **Pesquisa sistemática:** Realize uma pesquisa bibliográfica abrangente, utilizando fontes confiáveis e atualizadas. Organize as informações de maneira adequada, destacando os pontos-chave relevantes para o seu trabalho.
3. **Comunicação com o orientador:** Mantenha uma comunicação regular com o seu orientador, buscando orientação e feedback ao longo do processo. Eles podem oferecer insights valiosos, ajudar a direcionar a pesquisa e fornecer apoio emocional.
4. **Revisão e edição:** Reserve tempo para revisar e editar o seu trabalho. Verifique a clareza, a coesão e a coerência do texto, bem como a correção gramatical e ortográfica. Além disso, verifique se as normas de formatação estão sendo seguidas corretamente.
5. **Gerenciamento do estresse:** O processo de elaboração do TCC pode ser estressante. É importante cuidar da saúde física e mental, estabelecendo momentos de descanso, praticando atividades físicas, buscando apoio emocional e evitando a sobrecarga.

Embora o TCC seja muitas vezes temido pelos estudantes, é importante compreender a sua importância na formação acadêmica. Ao enfrentar os desafios inerentes à elaboração do TCC de forma estratégica e organizada, é possível superar as dificuldades e obter um resultado de qualidade. O TCC não apenas consolida os conhecimentos adquiridos, mas também desenvolve habilidades de pesquisa, análise crítica e redação, preparando os estudantes para desafios futuros em suas carreiras. Portanto, encare o TCC não como um temível formador, mas como uma oportunidade de crescimento e aprendizado.

MOTIVAÇÃO NO AGIR DO FISIOTERAPEUTA

Conselho 8: Seja a mão que ajuda seu paciente!

A motivação é um sentimento interno que impulsiona as pessoas a iniciarem e persistirem em seus propósitos. Ela faz com que as pessoas deem o melhor de si e se esforcem para conquistar o que desejam. No contexto da fisioterapia, a motivação é essencial no atendimento aos pacientes.

Como você utiliza sua motivação no cuidado dos pacientes?

Como a motivação pode ajudar ou prejudicar?

Vou tentar responder a essas questões neste capítulo.

Quem procura um fisioterapeuta? Nós cuidamos de pessoas que muitas vezes enfrentam sofrimentos físicos, mas também emocionais e comportamentais. São indivíduos cujos familiares e/ ou cuidadores também podem estar sofrendo e preocupados em ver seu ente querido (nosso paciente) bem. Frequentemente, somos questionados sobre a doença, a melhora e o que irá acontecer, e muitas vezes não temos respostas definitivas. No entanto, como profissionais, precisamos nos posicionar e oferecer o melhor conhecimento quando tais questionamentos surgem.

É fácil atender pessoas? Não! Muitas vezes, exigirá muito do fisioterapeuta ou do aluno de fisioterapia. Vale lembrar que nós, fisioterapeutas, também somos HUMANOS e, por mais que estudemos e nos preparemos, temos comportamentos, atitudes e palavras que podem não ser as melhores em determinado dia ou momento para o paciente ou seu familiar. Nem sempre oferecemos exatamente o que o paciente ou seu familiar desejam.

Um grande conselho é sempre tentar oferecer o que é possível dentro das condições que temos. Procurar encontrar a resposta mais adequada, a atitude ou comportamento que gostaríamos que tivessem conosco é a forma mais apropriada de lidar com essas situações. Contudo, se algo não der certo ou não sair como esperado, lembre-se: NÃO SE CULPE, você fez o melhor! Nós podemos errar, e nem sempre o erro é percebido da mesma forma pelas pessoas. Portanto, fisioterapeuta, respeite sua condição de ser humano.

Não há um fisioterapeuta que não tenha passado por alguma situação constrangedora, conflituosa ou que tenha vivenciado muito estresse diante de algum paciente. Manter a calma, ter bom senso e lembrar-se de que você está ali como um profissional que precisa e deve oferecer o melhor em termos de cuidados de reabilitação, prevenção e/ou orientação ajuda no enfrentamento dessas situações.

O agir de um fisioterapeuta é permeado por situações multidimensionais. Há momentos de tranquilidade e momentos de tumulto, nos quais estamos sempre preparados, atentos. Nesse processo, é importante manter o bom ânimo e ver tudo como uma oportunidade de aprendizado. É preciso ter motivação.

Desafiador, não é mesmo?!

Como assim “motivação”? É justamente a motivação que faz você atender bem um paciente, mesmo depois de ter sido tratado com grosseria ou estupidez pelo paciente anterior. Essa motivação também ajuda você a despertar o melhor potencial do seu paciente ao planejar uma sessão criativa com base em seus gostos e atendendo a alguns pedidos do paciente, quando possível. Essa motivação faz você encontrar forças mesmo quando sua vida está cheia de problemas pessoais e você precisa conversar seriamente com seu paciente para comunicar um prognóstico que ninguém gostaria de ouvir.

Aqui não estou falando apenas da motivação repleta de risos, palavras encorajadoras ou frases otimistas. Muitas vezes, a motivação necessária é apenas pegar na mão do paciente e fazer com que ele sinta que você está ali com ele, para ajudar, para criar uma nova estratégia de movimento quando todos os outros profissionais, incluindo fisioterapeutas, só enxergaram limitações e dificuldades. Uma atitude motivadora também pode ser expressa em um olhar, no qual o paciente sabe que, se não conseguir realizar uma determinada atividade, gesto ou função, você está ali para trabalhar um pouco mais com ele, para criar uma estratégia diferente.

A motivação também está presente ao corrigir um exercício, estimular uma tosse ou ajudar um paciente a levantar da maca do hospital. Colocar o paciente em situações desafiadoras, com segurança, mas que o estimulem a ir um pouco além, também é motivar o paciente. Nós, fisioterapeutas, precisamos alimentar a esperança e, a cada melhora do paciente, demonstrar mais esperança e trabalhar para que as conquistas se tornem realidade.

A principal ferramenta de um fisioterapeuta é o movimento. O movimento é ação, mas as pessoas só se dedicam à ação se houver algo a esperar depois. Portanto, a motivação de um fisioterapeuta pode ser um fator determinante no sucesso da reabilitação de um paciente. Gostaria que você refletisse um pouco sobre o que define um ambiente motivador no tratamento fisioterapêutico.

Vamos tentar responder usando apenas palavras?

O que define uma sessão fisioterapêutica motivadora? Considere os seguintes elementos:	
FISIOTERAPEUTA:	AMBIENTE:

O que você considerou nesses elementos? Talvez você tenha recorrido às suas memórias se já foi paciente de um fisioterapeuta ou se é um fisioterapeuta. Aposto que você considerou motivador tudo o que te faz sentir-se bem, ativo, dinâmico, feliz e produtivo. Sim, a motivação na fisioterapia é exatamente isso. Um fisioterapeuta motivador pode ser

aquele que estimula o paciente a realizar exercícios, que explica, demonstra preocupação, corrige, considera o que o paciente gosta para desenvolver exercícios, é proativo e sempre ouve o paciente.

Quanto ao ambiente, o que você considera motivador?

Claro que condições como boa iluminação, ventilação e espaço adequado e organizado colaboram bastante para motivar a realização de exercícios. No entanto, aqui estamos considerando o ambiente não apenas como um local físico, mas também como o que está por trás de tudo isso. Um ambiente motivador é aquele em que há interação contínua entre o fisioterapeuta e o paciente, usufruindo de todas as características mencionadas acima e utilizando o ambiente em benefício do próprio paciente, para que ele possa se desenvolver. Atender alguém em um clima amistoso, encorajador e focando na melhora são os primeiros passos para criar esse ambiente motivador.

Quando você atende um paciente com entusiasmo, determinação e com o objetivo de fazer o melhor por essa pessoa, você desencadeia um ciclo. O paciente contagia a família, que incentiva ainda mais o paciente a realizar melhor os exercícios. Ele vai para casa e também passa a ter uma família que o estimula um pouco mais. Ele comenta com amigos, vizinhos sobre seus ganhos e os mesmos sempre tem palavras encorajadoras que o motivam. A cada terapia, sua motivação é ativada novamente, e esse ciclo vai sendo fortalecido, tudo em prol da melhora do paciente. Isso é energia vital, isso é agir terapeuticamente. Nós, fisioterapeutas, cuidamos do aspecto motor, mas jamais podemos esquecer que o paciente tem ou já teve traumas, limitações emocionais, descrenças ou está tentando conviver com o processo de sua condição ou doença, o que o coloca em uma situação mais vulnerável. Nós podemos ajudar muito! Nossos movimentos podem ir além de músculos, articulações e ligamentos; nós podemos mudar a vida e a história de uma pessoa.

Sabe aquele ditado que diz que você só pode oferecer aquilo que você tem? Isso também se aplica quando atuamos como fisioterapeutas. Somos profissionais da saúde, cuidamos de pessoas doentes que vivenciam dores e muitas limitações, além de sofrimento. Independente do paciente ser mais ou menos dependente, sempre há sofrimentos evidentes ou ocultos. Por sermos humanos, também precisamos cuidar de nós mesmos para oferecer o melhor aos nossos pacientes. E esse cuidado inclui nossa saúde mental. Já acompanhei alguns amigos fisioterapeutas que enfrentaram intenso sofrimento mental diante de situações com seus pacientes e não sabiam como lidar com o sofrimento deles. Isso também pode acontecer quando você é aluno durante seus estágios. Muitas vezes, nos deparamos com situações em que não sabemos como “gerenciar” nossas emoções diante das realidades dos pacientes que atendemos.

O fisioterapeuta tem um contato mais direto e intenso com os pacientes em comparação a outros profissionais de saúde. No mínimo, atendemos um paciente uma vez por semana ou, em casos extremos, até todos os dias (e até mesmo mais de uma vez por

dia) em hospitais ou clínicas. Durante nossas sessões de fisioterapia, entre um exercício e outro, conversamos com nossos pacientes, nos tornamos seus confidentes, conselheiros e grandes ouvintes. Não é raro nos envolvermos com esses problemas. No entanto, é preciso sempre manter esse envolvimento no âmbito profissional para preservar nossa própria saúde mental. Afinal, só assim podemos oferecer o melhor aos nossos pacientes.

Portanto, é muito importante que nós, fisioterapeutas, também tenhamos nossas válvulas de escape, como um hobby, a prática de esportes, a meditação, etc. Em alguns casos, é importante buscar acompanhamento psicológico para posicionar melhor nosso papel como profissional. Precisamos agir para ajudar o paciente, mas também precisamos estabelecer limites. Nunca se esqueça: somos fisioterapeutas e não salvadores dos pacientes. O termo "SALVADOR" usado aqui expressa exatamente aquela pessoa que faz tudo pelo outro, ultrapassando os limites profissionais em todas as esferas. Portanto, nenhum fisioterapeuta precisa ocupar o lugar de salvador, pois não é saudável para nenhuma das partes. Se cuidarmos de nossa saúde mental e nos preservarmos, também podemos oferecer o melhor aos nossos pacientes dentro de nossas possibilidades.

Se você é aluno, neste momento, sei que você pode estar se perguntando: Acho muito complicado não me envolver, manter sempre o aspecto profissional o tempo todo. Como agir? Sim, quando você é aluno, pode ser um pouco mais complicado, pois está no início da profissão ou em um "simulado da pratica profissional", já que nos estágios sempre há a figura do professor supervisor de estágio para amparar e ajudar. No entanto, mesmo como aluno, ou melhor, principalmente como aluno, é muito importante considerar o cuidado com os aspectos emocionais. Quando não sabemos muito bem como agir, por medo de cometer erros, acabamos ultrapassando nossos limites e fazendo muito mais do que é aceitável. Se você é aluno e passar por uma situação com um paciente que exija muito de você emocionalmente, aconselho procurar seu professor supervisor de estágio para conversar, pedir ajuda e discutir qual seria a melhor abordagem. Não há receitas prontas para como agir, afinal, as situações são diversas, mas dialogar com alguém que possui mais experiência pode ampliar sua visão e garantir que tudo seja resolvido da melhor forma possível. E o mais importante, você conseguir ajudar seu paciente mas se preservando emocionalmente também.

A motivação também pode ser fortalecida em grupos profissionais. Se você é aluno, pode discutir com seus colegas de turma, questionar como eles lidam com situações que envolvem o aspecto emocional, compartilhar seus problemas (considerando questões éticas para não expor você ou seus pacientes) e dialogar sobre estratégias de enfrentamento. Se você é profissional e trabalha com outros fisioterapeutas ou profissionais da área da saúde, é interessante sempre conversar sobre seus anseios e dificuldades emocionais em relação aos atendimentos. Conhecer se seus colegas também enfrentam questões semelhantes e questionar como eles têm lidado com essas situações vai te ajudar muito nesse processo.

Infelizmente, tudo o que envolve as emoções, independentemente do contexto, as

pessoas tendem a esconder e evitar falar sobre. Contudo, é muito importante ter pessoas de confiança para compartilhar essas experiências. Quanto mais falamos sobre um problema, mais conseguimos racionalizá-lo, enfrentá-lo e, quem sabe, resolvê-lo. Muitas vezes, seu colega de turma, seu professor supervisor ou seu colega de clínica não terá uma solução pronta, mas ao falar com alguém sobre o que está sentindo, verbalizar o problema, muitas vezes você encontra a melhor solução simplesmente ao racionalizá-lo por meio do diálogo com outra pessoa.

A motivação no agir do fisioterapeuta é o que realmente faz toda a diferença no atendimento aos nossos pacientes. Você pode dominar técnicas com maestria, aplicar os métodos mais efetivos baseados em evidências atualizadas, mas se você não se dedicar plenamente a esses atendimentos, não se envolver completamente no processo de tratamento junto com o paciente, sempre faltará algo. Os melhores profissionais são aqueles que, além de dominarem as técnicas e apresentarem um raciocínio clínico focado na resolução do problema do paciente, também conseguem tratar o paciente como um ser humano, considerando sua totalidade física, social, emocional, comportamental e espiritual. Motivação é isso: unir os aspectos profissionais e emocionais do fisioterapeuta com equilíbrio, a fim de atender ao paciente. Aqueles que realmente conseguem fazer isso exercem a humanização do tratamento em sua máxima essência.

A motivação é a essência de tudo o que você pretende realizar na vida. As pessoas realmente precisam de uma motivação genuína. E quando pensamos na relação entre fisioterapeuta e paciente, essa motivação se traduz em uma mão que está ali justamente para AJUDAR a despertar o melhor potencial de nossos pacientes, com respeito, ética e muito conhecimento científico envolvido.

COMO ESCOLHER MINHA ÁREA DE ATUAÇÃO NA FISIOTERAPIA?

Conselho 9: Se você realmente tem paixão quando fala sobre essa área, você já escolheu!

Essa é uma pergunta que atormenta muitos alunos, principalmente no último ano do curso. A escolha da área de atuação na fisioterapia é um passo crucial para o desenvolvimento de sua carreira profissional. Muitas vezes, o aluno escolhe cursar fisioterapia considerando uma área e durante o curso, seja pelo conhecimento de outras áreas, por afinidades, proximidade com alguns professores, dentre outros fatores, ele vai tendendo para outra área. Isso é normal acontecer, por outro lado, também é apavorante para alguns alunos que dizem gostar de várias áreas. Com uma ampla gama de opções disponíveis, é fundamental considerar seus interesses, habilidades e aspirações pessoais ao decidir qual caminho seguir.

Muitos alunos também decidem realmente sua área no momento em que cursam os estágios. Geralmente, o aluno começa o último ano com o pensamento fixo em uma área de atuação à qual ele "sonhou" durante todos os anos de graduação ou inclusive decidiu cursar fisioterapia justamente devido a respectiva área, mas com a experiência de prática em serviço, durante os estágios, nas mais diversas áreas esse pensamento pode mudar e muito. É frequente ouvir alunos: "Eu entrei na faculdade querendo seguir na área de Fisioterapia em Ortopedia (exemplo) e depois do estágio descobri que tenho mais perfil para Fisioterapia Respiratória, amei o estágio no hospital". Ou então: "Eu sei o que não quero seguir, mas está difícil escolher a área pois em cada estágio eu gosto de uma parte que envolve aquela área".

E como escolher a área de atuação?

Há dois aspectos importantíssimos a considerar antes de responder a essa pergunta:

1. Ao terminar a faculdade, você não necessariamente precisa escolher uma área. Você pode atuar em quantas áreas você desejar, aliás, ao terminar a graduação você sai com formação generalista, ou seja, apto para atuar em todas as áreas de competência do fisioterapeuta.

2. Lembre-se de que se você escolher uma área não é algo fixo e imutável em que você nunca mais poderá mudar ou atuar em outra área;

Há quem nunca atue em uma área específica, assim como há quem atue em várias áreas ao mesmo tempo. E também há quem, após algum tempo, desista de uma determinada área por descobrir mais afinidade com outra, por experiência ou por oportunidades que surgem. E também há fisioterapeutas que atuam em duas ou mais áreas, como, por exemplo, é o meu caso, que atuo em Fisioterapia Neurofuncional e Fisioterapia aplicada à saúde da mulher.

Não existe uma regra, um jeito correto de escolher sua área, acredito que o contexto é o que realmente ajuda nessa escolha. Esse contexto envolve conhecimento, experiência pessoal e profissional e uma série de situações que envolvem circunstâncias, interesses, oportunidades e até mesmo o seu comportamento pessoal.

Há alguns critérios que não são fixos, mas podem te ajudar na escolha da sua área: características pessoais, afinidade por determinadas disciplinas, interesse e experiência, conversas com fisioterapeutas.

As características pessoais, em termos de personalidade e atitudes comportamentais, podem influenciar muito essa escolha. Um aluno que considera esse ponto pode, inclusive, evitar muitas frustrações. Alunos que são mais focados, práticos, flexíveis a diferentes contextos e sabem agir sob pressão e serem assertivos em suas decisões geralmente têm boa desenvoltura em ambientes estressantes como, por exemplo, hospitais. Alunos que são mais ativos, reflexivos, gostam de ambientes mais espaçosos e têm mais convívio com outras pessoas apresentam mais facilidade de crescimento em ambientes como clínicas e consultórios. É claro que aqui são apenas alguns traços de comportamento que favorecem mais um ambiente do que outro, mas não uma regra em que somente terão sucesso no ambiente hospitalar quem possuir as características acima citadas.

O interesse por algumas disciplinas pode também determinar qual será a sua provável área de atuação. Se você, por exemplo, sempre gostou mais de estudar neuroanatomia, neurociências, provavelmente você gostará também da disciplina de Fisioterapia Neurofuncional e, portanto, pode despertar maior interesse por essa área quando realizar o estágio. Experiências em estágios de observação, conversas com profissionais e vivências de atendimento podem também ajudar no processo dessa escolha.

A busca por informações com outros profissionais pode também ser decisiva nessa escolha. É importante você conhecer fisioterapeutas que já atuam na área pretendida buscando informações como cursos de pós-graduação, cursos de aperfeiçoamento e a realidade do mercado profissional. Conhecer o dia a dia de quem atua nessa área para saber quais são os desafios também merece atenção em seu processo de escolha.

Um fisioterapeuta que atua em um centro obstétrico dentro de um hospital, por exemplo, atendendo gestantes durante o trabalho de parto que pode durar 10, 20, 30 horas, pode ter uma realidade pessoal bem diferente de um fisioterapeuta que atua em uma clínica com agendamento de pacientes em horários fixos. Assim, nessa escolha da área, você deve ponderar se está disposto a enfrentar determinadas situações e atuar diante de condições que podem ser bem peculiares de cada área. A escolha da área e o tipo de público de pacientes que você irá atuar podem ser determinados por fatores como os mencionados acima. Vale a pena considerar as particularidades da área que você pretende seguir e questionar-se sobre se você está disposto a enfrentar as “exigências” para atuar nessa área.

Nada é fixo, padrão e uma regra absoluta, mas vale alguns conselhos também sobre

o que não focar ou não usar como fator decisivo ao escolher sua área de atuação:

a) "Essa área é lucrativa?": Muitos alunos sempre pensam em termos de ganhos financeiros nesse momento. É compreensível, pois considerando que o curso de Fisioterapia é integral na maioria das instituições, o que mais o aluno quer é começar a trabalhar, ganhar dinheiro e ter uma vida agradável. Contudo, ao escolher a área, considerar se é uma área lucrativa ou não é um fator que pode ser considerado, mas com muito cuidado, pois se você considerar apenas isso, deve levar em conta a realidade de mercado, região do país em que você vive e gastos envolvidos para atuar nessa área. O fator financeiro deve sim ser considerado, mas não deve ser o único. Nem sempre é o melhor caminho, uma vez que falar em grandes ganhos financeiros no início de uma carreira profissional não será algo conclusivo.

b) "Todo mundo está indo para essa área, eu vou também!": Outro erro muito comum é escolher a área com base na escolha de outras pessoas. Por exemplo, muitos colegas da turma estão fazendo o curso X e já estão comprando os aparelhos para atuar com esse curso e você vai na "onda", segue o fluxo, mas não considera suas próprias particularidades. Não se questiona se realmente você deseja realizar esse curso, se você realmente acredita em tudo que a técnica promove.

c) "Há poucos fisioterapeutas atuando nessa área": Muitos alunos optam também por escolher uma área em que não há muita concorrência por julgar que é mais fácil, por pensar que vão ganhar mais e desconsideram tudo o que está envolvido.

d) "Eu gosto dessa área e vou trabalhar só com isso": Muito cuidado para se tornar o grande especialista em sua área e não atender mais nada diferente. Nesse capítulo, estamos falando justamente da escolha da área, mas é prudente, em qualquer fase profissional, que você nunca "feche a porta" para outras áreas, ambientes de trabalho e/ou situações, afinal, você não sabe o que está por vir.

O fato é que há muitas particularidades a se considerar na escolha dessa área. Analisar e refletir sobre suas possibilidades, contexto, oportunidades e considerar todos os fatores da escolha não é fácil. Independente da escolha ser durante ou ao término do curso, ou tempos depois, é muito importante se considerar nesse processo. Questionar o que realmente faz sentido para você nessa escolha, seus sonhos, suas dificuldades, suas expectativas, qual estilo de vida você deseja ter após a faculdade....Aspectos de extrema relevância e que são considerados na escolha da área. O que esperar com essa escolha também é algo decisivo nesse processo.

Independentemente de como seja esse processo até a escolha, lembre-se de respeitar o seu tempo e reconhecer que a escolha é difícil. Muita coisa poderá mudar em sua vida profissional e, até mesmo, pessoal após decidido por qual área optar ou, no próprio processo, você decida pela área considerando justamente mudanças em sua vida. Como eu disse, cada um tem seu próprio processo e, muitas vezes, nem você consegue controlar. Apenas viva o processo e tome decisões com sabedoria, isso, inclusive, vale para tudo na vida.

Quando tenho a oportunidade, eu gosto muito de questionar meus alunos sobre qual área vão seguir, se as decisões são suas escolhas ou fundamentadas na opinião de outras pessoas (a família, muitas vezes, tem um poder de persuasão muito forte nesses momentos). Em alguns casos, procurar ajuda de um profissional psicólogo que atue com gestão vocacional pode ajudar. A própria questão do autoconhecimento, conhecer suas atitudes e comportamentos e se inteirar um pouco mais sobre a área que pretende seguir pode te ajudar também.

Se você tiver a oportunidade de assistir a uma aula em um curso de pós-graduação da área que você pretende seguir, é uma outra estratégia muito interessante. Nessa aula da pós, você poderá conversar com o professor que geralmente atua na área pretendida. Você pode trocar informações com os alunos que talvez já atuem nessa área, questionar sobre a realidade da profissão nessa área, perfil dos pacientes e mercado de trabalho. Se você tiver essa oportunidade, não deixe de aproveitar.

Quando eu era estudante, eu costumava fazer um estágio observatório em uma clínica médica de Neurologia onde atendiam médicos e fisioterapeutas. Em alguns momentos, eu conseguia acompanhar a consulta e a definição do diagnóstico médico e também as sessões fisioterapêuticas. Eu observava muito a relação do fisioterapeuta com seus pacientes, o esforço que ele precisava fazer, a rotina puxada entre um atendimento e outro, pois era uma clínica com alto fluxo de pacientes em vários níveis de complexidade.

Acompanhar a realidade de uma clínica e ver que na faculdade estamos muito protegidos e temos um mundinho perfeito foi um fator decisivo para eu escolher seguir a área de Fisioterapia Neurofuncional. Quando eu terminei a graduação, fui aprovada na Residência em Fisioterapia Neurofuncional da Universidade Estadual de Londrina (Londrina, Paraná) e tive a oportunidade de atender um ano na unidade de terapia intensiva e nas enfermarias do hospital e mais um ano somente para atender no ambulatório clínico. Eu já sabia, desde a época da faculdade, que eu queria trabalhar em clínica e ser professora, meu perfil e características pessoais sempre foram direcionados mais para isso. Como eu já era professora de Inglês, eu já vinha de um contexto também em que gostaria de lecionar na minha área de atuação.

E se alguém aqui ainda está se questionando: “Mas e se eu escolher uma área e depois mudar de área ou desejar atuar em mais de uma área?” Não há problema algum, você poderá fazer isso tranquilamente. Eu faço isso atualmente. Após 22 anos atuando em Fisioterapia Neurofuncional (com especialização, mestrado, doutorado e pós-doutorado na área de neurologia), eu resolvi abraçar outra área que desde a época da faculdade eu gostava muito: Fisioterapia na saúde da mulher. Na época da faculdade, fiquei na dúvida entre Fisioterapia Neurofuncional e Fisioterapia na saúde da mulher, mas acabei optando pela Fisioterapia Neurofuncional por uma questão de oportunidade, contexto e facilidades, embora sempre tenha atendido na área de Fisioterapia na saúde da mulher. Sempre considerei muito questões de tratamento de assoalho pélvico nos meus atendimentos. Por

que te conto isso? Porque jamais podemos nos fechar no “mundinho” da nossa área de atuação, pois a fisioterapia não é isso. E tudo, absolutamente TUDO que você aprende, independente da área, você usará cedo ou tarde. Enfim, existem diversos contextos que justificam e/ou determinam a escolha de uma ou mais áreas, e descobrir quais são os seus contextos te ajudará nessas decisões.

Considerando tudo o que já vivenciei na fisioterapia e acompanhando muitos relatos de alunos e outros colegas fisioterapeutas, considero extremamente essencial considerar os seguintes aspectos quando chegar o momento de decidir qual caminho seguir na fisioterapia:

a. Autoconhecimento: Antes de tomar uma decisão, é essencial conhecer a si mesmo e suas preferências. Pergunte a si mesmo: Quais são as áreas da fisioterapia que mais me interessam? Quais são as minhas habilidades e pontos fortes? O que eu gostaria de alcançar com minha carreira na fisioterapia? Essas reflexões ajudarão você a identificar quais áreas são mais adequadas às suas aspirações e aptidões.

b. Pesquisa: Após o autoconhecimento, é hora de pesquisar as diferentes áreas de atuação na fisioterapia. Existem várias especialidades disponíveis, como fisioterapia esportiva, fisioterapia neurológica, fisioterapia ortopédica, fisioterapia pediátrica, entre outras. Procure informações sobre cada uma delas, descobrindo quais são as demandas, os desafios e as oportunidades de crescimento em cada área. Ler livros, artigos científicos, participar de conferências e conversar com fisioterapeutas experientes também pode ser útil nesse processo de pesquisa.

c. Experiência prática: Busque oportunidades de estágio em sua universidade, além dos que já são obrigatórios. Estagio de observação em ambientes fora da universidade são experiências riquíssimas, entretanto é importante que esses ambientes tenham vínculo com a instituição que você cursa fisioterapia para que seja um estágio dentro dos parâmetros legais e a certificação tenha valor. Essa vivência permitirá que você tenha uma visão mais concreta de como é o trabalho em cada área, além de desenvolver suas habilidades práticas.

d. *Networking*: O *networking* desempenha um papel crucial na escolha de sua área de atuação. Conectar-se com profissionais estabelecidos na fisioterapia pode fornecer informações valiosas e abrir portas para oportunidades futuras. Participe de eventos da área, junte-se a grupos profissionais e esteja disposto a conversar e aprender com outros fisioterapeutas. Essas conexões podem fornecer *insights* valiosos sobre as diferentes áreas e ajudá-lo a tomar uma decisão mais consciente.

e. Estilo de vida: Considere também o estilo de vida que cada área de atuação pode te proporcionar. Algumas especialidades podem exigir horários de trabalho irregulares ou viagens frequentes, enquanto outras podem oferecer uma rotina mais estruturada. Avalie como esses aspectos se alinham com suas preferências pessoais e metas de vida.

f. Cursos de especialização: Uma vez que você tenha uma ideia mais clara de sua área de atuação preferida, é importante considerar a possibilidade de fazer cursos

de especialização nessa área. Esses cursos oferecem um aprofundamento nos conhecimentos específicos e podem aumentar suas chances de se destacar na área escolhida.

Independentemente de atuar em uma, duas ou várias áreas, nunca deixe de ter a visão multidimensional quando for atender um paciente. Mesmo atuando em uma área muito específica, JAMAIS segmente o seu paciente. Lembre-se sempre do modelo biopsicossocial que devemos prezar em nossos atendimentos. Seu paciente SEMPRE será mais do que uma fratura, uma fraqueza de musculatura do assoalho pélvico, uma pneumonia. Seu paciente é um ser humano com infinitas possibilidades, ele é único e sempre será agente em uma sociedade, assim precisamos considerar os aspectos físicos, emocionais, culturais, espirituais, familiares, ambientais e contextuais alinhados às disfunções e comprometimentos que fizeram seu paciente buscar os serviços de fisioterapia.

Lembre-se de que a escolha da área de atuação na fisioterapia não é definitiva. Você sempre pode mudar de direção no futuro, à medida que adquire mais experiência e conhecimento. Esteja aberto a novas oportunidades e esteja disposto a ajustar sua trajetória profissional conforme necessário.

Ao tomar sua decisão, lembre-se de que o mais importante é escolher uma área de atuação que lhe traga satisfação pessoal e profissional. A fisioterapia é uma profissão vasta e gratificante, e encontrar sua paixão dentro dela garantirá que você desfrute de uma carreira gratificante e significativa.

PLANEJAMENTO É O CAMINHO

Conselho 10: Se você deseja algo, comece planejando!

No início de nossa jornada em busca de sucesso e realização, deparamo-nos com uma verdade inegável: o planejamento é o caminho. É a estrada que nos levará aonde desejamos chegar e é a ferramenta que nos permitirá alcançar nossos objetivos de forma eficiente e eficaz.

Você tem uma agenda? Se não tem, providencie, pois planejar envolve etapas, e elas precisam ser registradas.

Por que planejar?

Porque tudo na vida envolve etapas, rotas até alcançar seus objetivos. Antes de iniciar qualquer coisa na vida, você precisa de um plano detalhado que especifique cada etapa do processo. E com seu futuro profissional não seria diferente. Sem um plano, você estaria às cegas cursando uma faculdade, com grandes chances de cometer erros e desperdiçando o recurso mais precioso que temos: tempo de vida. Sabe por que esse recurso é tão valioso? Porque ele não volta! Portanto, você tem um futuro profissional a planejar e muitas metas a cumprir.

O planejamento te fornece uma visão clara de onde estamos e para onde queremos ir. Ele te ajuda a identificar os obstáculos que podem surgir em seu caminho e, assim, permite que você crie estratégias para superá-los. Além disso, o planejamento nos dá um senso de direção e propósito. Quando definimos metas claras e estabelecemos um plano para alcançá-las, estamos dando um passo em direção à realização de nossos sonhos. O planejamento nos capacita a tomar decisões informadas e nos mantém focados em nossos objetivos, mesmo quando enfrentamos desafios.

No entanto, é importante ressaltar que o planejamento não é apenas sobre criar uma lista de tarefas a serem cumpridas. O verdadeiro planejamento é um processo contínuo e dinâmico, que requer flexibilidade e adaptação. À medida que avançamos em direção aos nossos objetivos, podemos encontrar novas informações e circunstâncias que nos exigem ajustes em nosso plano inicial. Portanto, devemos estar abertos a mudanças e prontos para revisar e atualizar nosso planejamento conforme necessário

E depois de concretizada essa meta? Vamos para o próximo planejamento. Quem reconhece a importância de um planejamento não espera a concretização da meta para iniciar o próximo.

Se você está na faculdade, primeiro ano, depois de ler esse livro, certamente terá muitas ideias em como aproveitar melhor seu tempo universitário. Precisamos planejar sua rota a partir de uma meta. Dica: quando for estabelecer suas metas, seja racional e pense em colocar no papel de uma forma que você esteja se dando uma ordem. Evite termos como “Eu gostaria de fazer tal curso...” e prefira “Eu vou fazer tal curso”.

Meta: Vou estudar mais. Em qual dia da semana você vai fazer isso? Vai estudar todos os dias? Quantas horas? Vai estudar por disciplina? Se, por exemplo, hoje você teve aula de anatomia, você vai estudar hoje o conteúdo trabalhado em aula? Como vai planejar?

Meta: Vou fazer o trabalho de Cinesiologia. É individual ou em grupo? Quando vou reunir meu grupo? Como será realizado esse trabalho? Cada um fará uma parte e depois reuniremos tudo, estudaremos e finalizaremos juntos? Haverá algum elemento criativo?

Meta: Vou procurar meu primeiro trabalho como fisioterapeuta. Vou elaborar meu currículo direcionado para vários lugares ou vou focar em uma vaga específica? Vou incluir todos os meus trabalhos, estágios e cursos durante o período da faculdade ou vou incluir somente aqueles direcionados à área dessa vaga?

Acima são apenas alguns exemplos de como é importante, independentemente da fase de sua carreira como fisioterapeuta, planejar sua vida profissional.

Planejamento é ter a capacidade de gerir seu tempo e focar no que realmente importa. Quando você se preocupa com o planejamento de suas atividades, você consegue dimensionar suas prioridades, estabelecer prazos e limites, se preparar para situações que demandam mais tempo, ser mais assertivo em suas escolhas e, o melhor de tudo, melhorar sua qualidade de vida profissional e pessoal.

Na faculdade, um aluno que planeja seus estudos otimiza seu tempo quando chega, por exemplo, a semana de provas. Ele consegue dimensionar suas dificuldades, focar no que realmente é importante em cada disciplina e ter um bom desempenho. Quando você se preocupa em aproveitar seus estudos, você começa a planejar suas atividades e seu estudo, e também sobra tempo para "viver", sem culpas de estar desperdiçando tempo ou deixando a vida passar em vão.

Quando planejamos nossa vida, é importante sermos estrategistas. Quando penso em planejamento, a palavra que me vem à cabeça é "cumprir prazos", e para mim isso é sinônimo de "estabelecer prioridades". Uma boa estratégia para quem pensa como eu é, na hora de fazer sua agenda, estabelecer, dentro da meta proposta, quais são suas prioridades e estratificar por níveis (pequena, moderada ou máxima prioridade). Você pode, inclusive, escrever com cores diferentes: prioridade máxima (vermelho), prioridade moderada (preto) e prioridade leve - o que pode esperar um pouco (azul). E ir listando toda semana o que precisa ser feito. Por exemplo, se você quer participar de uma iniciação científica, o primeiro passo é pensar em uma área que você tenha muito interesse (prioridade máxima), em seguida procurar, dentre seus professores, quem atua nessa área (prioridade máxima), depois ler o currículo dele (prioridade moderada), pensar em ideias (prioridade leve) e ir conversar com ele sobre a possibilidade de ser seu orientador e quais os caminhos a seguir (prioridade leve). Claro que isso é um exemplo, mas para tudo na vida, desde o estudo até a vida pessoal, precisamos sempre de uma boa estratégia para otimizar nosso planejamento.

O planejamento é fundamental? Sim, mas também possui algumas armadilhas e deve ser usado com cautela. Quem sempre faz planejamento corre também o risco de se tornar intolerante, até consigo mesmo, se alguma situação sair desse planejamento ou acontecer algo inesperado. Por exemplo, vamos supor que você se planejou para estudar hoje, pois não teria nenhum compromisso. Entretanto, seu professor convidou sua turma para participar de um evento muito interessante sobre Fisioterapia que ocorrerá em uma feira de produtos de reabilitação e precisa ser confeccionado o material que será apresentado, contudo o evento é depois de amanhã e tudo precisa ser feito hoje. E agora? Estudar e não participar da atividade ou readequar seu planejamento e vivenciar essa oportunidade que o professor está oferecendo? A resposta correta depende do que é prioridade para você. Se você precisa estudar, pois já ficou com nota vermelha em determinada disciplina e a prova será amanhã, o mais sensato é estudar. Mas se você tem sempre estudado e tem tempo para estudar depois ou pode readaptar seu planejamento, por que não incluir essa oportunidade em seu currículo? Como eu disse: tudo depende de sua prioridade. E começar a fazer planejamentos nos ensina também a estabelecer o que é importante ou não para nós.

Outra situação em que o planejamento pode se tornar um verdadeiro vilão diz respeito à falta de flexibilidade. Se você estabelecer uma série de atividades para uma determinada data e não conseguir cumpri-las, começar a se martirizar por isso não é o caminho e, neste caso, o planejamento pode se tornar um verdadeiro veneno. É muito importante planejar, estabelecer prioridades, mas também ser flexível e entender que às vezes as coisas nem sempre saem como planejamos, e isso faz parte da vida, é perfeitamente natural e está tudo bem.

E o que considerar no planejamento?

1. Prioridades: Se você está no primeiro ano da faculdade, suas prioridades são bem diferentes daquelas de alguém no último ano ou no mercado de trabalho.

2. Sonhos: Sonhar é maravilhoso, mas é importante manter os pés no chão para não se frustrar demais. Não estou dizendo para você limitar seus sonhos, mas existem sonhos que estão mais no campo do impossível, e insistir neles vai limitar você e consumir energia que poderia ser investida em projetos reais.

3. Número de atividades: Ao realizar seu planejamento, leve em consideração um número adequado de atividades para cada dia. Por exemplo, se em uma quarta-feira você tem aula pela manhã, à tarde e uma reunião de grupo de pesquisa à noite, descarte a quarta-feira como uma opção para estudar. Você não renderá nada depois de tantas atividades, e se insistir em querer estudar, provavelmente perderá tempo, um tempo que poderia ser usado para descansar, acordar bem e ter um dia produtivo.

4. Seja flexível: Como mencionei antes, se você não conseguir cumprir todo o seu planejamento do dia, da semana ou do mês, não há problema algum. Isso pode ser

um sinal para mudar sua estratégia de planejamento, assim como pode ser um sinal de que você está estabelecendo muitas atividades, metas ou até mesmo assumindo obrigações que não são suas. Repense sempre!

5. Seja estrategista: Quem planeja tem uma estratégia que considera principalmente sua meta. Se você precisa planejar algo urgente, como um trabalho para fazer hoje e entregar amanhã, é preciso pensar em uma estratégia para agilizar o processo, dividir tarefas no grupo (se for o caso) e fazer uma logística para garantir que a meta seja cumprida. Tudo pode ser feito de forma mais rápida e eficaz se você tiver uma estratégia.

6. Se posicione sempre em primeiro lugar: No seu planejamento, tudo deve fazer sentido para você. Você precisa ser o dono da sua agenda e não planejar as coisas considerando a agenda dos outros. Isso vale para a vida de um modo geral. Se você não se posicionar em relação ao que realmente faz sentido para você e não estabelecer limites, alguém tentará ditar as regras para você. Tome cuidado!

Eu te convido, neste momento, a escrever seu próximo planejamento. Vamos considerar uma meta e você vai escrever seu planejamento para uma semana com foco na realização dessa meta. Se for uma meta que você não consiga concretizar em uma semana, não tem problema, mas foque nos passos para, pelo menos, iniciar o processo de realização dessa meta. Afinal, tudo começa do zero. Vou fazer um planejamento como exemplo, e depois você faz o seu. Combinado? Perceba que meu planejamento é feito dentro de uma escala de horários, considerando outras atividades. Eu gosto muito dessa estratégia para me programar e sentir que as atividades que eu planejo seguem um cronograma. Agindo assim, eu também sigo uma rotina que considero no próprio processo do planejamento, e não são atividades colocadas ali apenas porque “eu tenho que fazer”.

META: Melhorar os atendimentos dos meus pacientes do estágio de Fisioterapia Neurofuncional							
Dias Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
08:00-12:00	Estágio	Estágio	Estágio Aplicar plano de tratamento A nos pacientes atendidos	Estágio Aplicar plano de tratamento B nos pacientes atendidos	Estágio Discutir com o supervisor de estágio o que ele achou dos meus atendimentos	Projeto de extensão (aplicar terapia)	Descansar, passear, ficar com a família
13:00-14:00	Estudar os casos clínicos dos pacientes atendidos hoje	Estudar os casos clínicos dos pacientes atendidos hoje	Delimitar o que é preciso mudar no atendimento dos pacientes atendidos hoje	Delimitar o que é preciso mudar no atendimento dos pacientes atendidos hoje	Reformular atendimentos da próxima semana considerando o que foi discutido com o supervisor	Descansar	
14:00-16:00	Revisar métodos de tratamento, buscar evidências	Revisar métodos de tratamento, buscar evidências	Pesquisar as justificativas para novas estratégias de abordagem	Pesquisar as justificativas para novas estratégias de abordagem	Reformular atendimentos da próxima semana considerando o que foi discutido com o supervisor	Passear	
17:00	Montar plano de tratamento A	Montar plano de tratamento B	Aula de Bioética	Aula de administração em Fisioterapia	Projeto de extensão (Elaborar terapia)		

Vamos agora fazer o seu planejamento. A coluna dos horários eu vou deixar em branco para você preencher de acordo com suas possibilidades. Tente ser o mais realista possível nesse planejamento, estabeleça uma meta que faça parte dos seus dias atuais. Comece seu planejamento escrevendo as atividades que já possuem horários fixos, assim você não se perde e inclui sua rotina no planejamento. Se você quiser realizar as atividades em menos dias, fique à vontade, entretanto, considere a importância da distribuição das atividades para não se sobrecarregar. Muitas vezes, há pessoas que desistem do planejamento justamente porque sobrecarregam alguns dias, não conseguem cumprir e acabam se frustrando por isso. Lembre-se de ser estratégico.

Qual será sua meta? Vamos fazer o seu planejamento?

META:							
Dias Horários	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo

Fazer planejamento é uma arte. O mais interessante é que, quando você começa a ver os resultados e os benefícios de planejar, você também começa a querer planejar mais e a otimizar esse processo. Você se sente mais organizado, consegue aproveitar melhor suas atividades e não sente culpa ao passear ou descansar, pois reconhece que também é importante. O descanso faz parte da vida de quem busca uma boa saúde mental. Muitos de vocês podem estar se perguntando: “Mas como planejar mais atividades se já estou sobrecarregado? Tenho aulas o dia todo, chego em casa exausto, só quero comer, dormir e estar pronto para o dia seguinte de aula”. Eu gostaria de estudar, fazer aquele curso, mas como incluir na rotina? Você pode começar aos poucos esse planejamento.

Para quem passa o dia na universidade e estabelece como meta estudar mais, que tal começar a reservar uma hora de estudo depois que chegar em casa? Pode estudar uma ou duas vezes na semana. Não precisa ser todos os dias. No começo, não é necessário ter planejamento todos os dias. Isso é gradual, sem sobrecarregar. Você vai incorporando determinados hábitos aos poucos e sempre considerando sua rotina. Para profissionais que dizem: “Ah, mas eu atendo o dia todo, tenho um paciente atrás do outro, como vou arrumar tempo para estudar? Quando chego em casa, preciso cuidar dos meus filhos, preparar a comida, cuidar da casa”. Que tal reduzir um pouco sua hora de almoço? Ao invés de fazer 1 hora de almoço, que tal fazer 30 minutos e nos outros 30 minutos estudar um pouco, uma ou duas vezes por semana para começar? Ou você pode se propor a reservar 2 horas em um sábado de manhã para estudar. Claro que isso depende da disponibilidade,

do desejo e, sobretudo, da prioridade de cada um. Se você precisa fazer uma prova de especialidade com data marcada, certamente arrumará tempo e vontade para estudar, não é mesmo? Então, aos poucos, vamos criar o hábito do planejamento para tudo o que faz sentido na vida, tudo o que desejamos realizar.

O planejamento bem-sucedido também envolve definir prazos realistas e dividir nossas metas em etapas alcançáveis. Isso nos permite medir nosso progresso e celebrar as pequenas vitórias ao longo do caminho. Além disso, compartilhar nossos planos com outras pessoas de confiança pode trazer benefícios adicionais, como obter *feedback* construtivo e apoio emocional.

Se bater preguiça, e vai acontecer no início, no meio, em algum momento, quando o desânimo chegar, precisamos pensar nos benefícios que teremos. Daqui a um ano, se você não começar hoje, você vai se arrepender e pensar: “Puxa, quanta coisa poderia ter mudado se tivesse planejado melhor as coisas na faculdade, no meu trabalho, com meus pacientes”. Vamos planejar nossas atividades para uma vida mais produtiva, feliz e leve?

O planejamento é uma ferramenta poderosa que nos capacita a transformar nossos sonhos em realidade. É o alicerce sobre o qual construímos nosso caminho para o sucesso. Portanto, abrace o poder do planejamento e comece a traçar seu próprio roteiro para o futuro que deseja.

FORMATURA, PRONTO ACABOU?

Conselho 11: Aproveite todas as oportunidades para oferecer o melhor ao seu paciente!

E assim, chegamos ao final de uma longa jornada. A graduação marca o encerramento de um capítulo em nossas vidas, mas também o início de uma nova e emocionante etapa. A formatura é um momento de celebração, reflexão e gratidão, pois representa a conquista de um objetivo pelo qual trabalhamos arduamente. Mas e aí, vida que segue: E tudo acabou?

Definitivamente não, na verdade, nunca acaba. Mas calma, vou esclarecer.

Você entrou na faculdade. Estudou muito, em outros momentos nem tanto assim. Apresentou trabalhos (seminários, debates, estudos de casos clínicos, portfólios e outros tantos nomes que nem você mesmo se lembra). Fez muitas provas teóricas, provas práticas. Foi submetido aos angustiantes *feedbacks* (aquela conversa de final de estágio entre você e seu professor supervisor que termina com uma nota, a nota do estágio). Participou de projetos de iniciação científica, projetos de extensão. Fez seu TCC (que parecia não ter fim, mas teve e você sobreviveu). Vivenciou experiências incríveis no estágio, momentos desafiadores, outros momentos que você desejou nunca ter vivido, teve medo de alguns professores, sentiu pânico em relação a outros e adorou ter sido aluno de alguns professores, aliás, seu professor exemplo ("o preferido") está entre eles.

Quanta coisa! E apesar de ter passado tanto tempo desde o primeiro dia de aula na universidade, parece que tudo foi ontem e que, num piscar de olhos, você terminou. O tempo voou! Se você, lendo esse livro, ainda é aluno, basta imaginar como será, pois realmente o tempo passa muito rápido e seu último dia chegará mais rápido do que você pensa. Isso é fato!

Se você já é formado, talvez você não tenha vivenciado todas essas situações e talvez tenha vivido muito além do que mencionei. Independente das vivências, tenha uma certeza: tudo o que você vivencia ou vivenciou na faculdade sempre colabora no processo de formação. Sabe aquele trabalho que você apresentou e até hoje você se questiona o porquê? Cedo ou tarde, você encontrará uma boa justificativa. Sabe aquela professora que sempre implicava com você ou te olhava com uma cara bem antipática? Ela também ajudou no seu processo de formação, nem que seja para te mostrar como não ser! Tudo, absolutamente tudo, tem uma razão e descobriremos cedo ou tarde. E vamos agradecer por tudo.

Quando nos formamos, há uma sensação muito boa que mistura o senso de dever cumprido, as incertezas quanto ao futuro e as responsabilidades que assumimos a partir de então. Dá um frio na barriga quando pensamos "nossa, agora sou fisioterapeuta". E quando chega sua carteira profissional do Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional (CREFITO), onde está lá "Fisioterapeuta" e seu nome na sequência. É uma

sensação única, você definitivamente assume para o mundo: SOU FISIOTERAPEUTA!

Quando estamos na faculdade, parece que o dia da formatura nunca chegará. O primeiro ano parece que demora uma eternidade para acabar. Aí você pisca e está no último dia do último estágio e acabou.

Como assim?

Como o tempo passou tão rápido?

Será que é isso mesmo?

Enfim, o dia da formatura chega e chega muito rápido. Durante os anos de estudo, enfrentamos desafios, superamos obstáculos e nos dedicamos incansavelmente aos nossos estudos. Cada aula, cada prova, cada projeto foi um passo em direção à formatura. Agora, estamos diante do palco, com nossos capelos e togas, prontos para receber o reconhecimento por todo o esforço investido. Uma cerimônia de 2 a 3 horas de colação de grau que parece que passa em 15 minutos. E acaba tão rápido.

E depois de formado, o que virá? Serei um bom profissional? Conseguirei me sustentar como fisioterapeuta? Será que a fisioterapia realmente é para mim? Ninguém sabe ao certo, são tantos contextos!

A formatura é uma ocasião especial que nos permite olhar para trás e apreciar a jornada que percorremos. Lembramos das noites em claro estudando para os exames, das amizades que fizemos e dos professores que nos guiaram pelo caminho do conhecimento. Cada memória se mescla com uma sensação de orgulho e realização, pois sabemos que demos o nosso melhor e chegamos até aqui. Enquanto nos despedimos da faculdade e dos anos de estudo, levamos conosco lições valiosas que transcendem o conhecimento técnico adquirido. Aprendemos sobre resiliência, disciplina, trabalho em equipe e perseverança. Essas habilidades nos acompanharão ao longo de nossas vidas e nos ajudarão a enfrentar os desafios que ainda virão.

Mas, ao mesmo tempo, a formatura também nos faz olhar para frente, para o futuro que se descortina diante de nós. É um momento de introspecção, em que nos questionamos sobre o que desejamos alcançar em nossas vidas profissionais e pessoais. Olhamos para o diploma em nossas mãos como um símbolo de possibilidades e oportunidades, um convite para explorar novos horizontes e realizar nossos sonhos mais audaciosos.

Cada pessoa segue um caminho. Muitos recém-formados já vão cursar uma especialização/ programas de residência, outros já encabeçam um mestrado, outros abrem seus consultórios, clínicas ou vão atender a domicílio ou trabalhar em algum hospital, dentre tantos locais em que o fisioterapeuta pode atuar.

E o mais interessante e maravilhoso é pensar que em cada ambiente, em cada contexto, abre-se um mundo de possibilidades, desafios, mas repleto também de crescimento para o fisioterapeuta. Há quem se identifique logo com aquele determinado ambiente de trabalho, outros vão mudando até se encontrar. Muitos se dão conta de que deveriam ter aproveitado mais as oportunidades na época de aluno, conversado mais com

os professores, ouvido mais conselhos de outros profissionais. Cada fisioterapeuta tem um contexto, uma realidade. Quando encontro algum ex-aluno, adoro saber o que eles estão fazendo, alguns consigo lembrar de como gostavam de determinada área e atualmente trabalham em uma área da fisioterapia bem diferente. Isso é a vida! Apenas a vida te ensinando, retribuindo e te fazendo lutar por seus ideais e correr atrás do que te faz feliz.

E nesse mundo de novas possibilidades, o mais importante é nunca parar. Somos alunos ou profissionais sempre em constante formação. Se você se formou recentemente, saiba que tudo que você aprendeu na faculdade, no mínimo 60%, já está desatualizado. Portanto, continuar estudando e se aperfeiçoando não é um mero capricho de quem gosta de dizer “adoro estudar”, é uma questão de obrigação se você quiser continuar atuando. Independente dos anos de formação, estudar faz parte da vida de qualquer profissional que tem um compromisso em exercer sua profissão com excelência. E quando nosso trabalho envolve cuidar da saúde das pessoas, além de realizar um trabalho com resultados efetivos, precisamos ser éticos em tudo. Estudar sempre para poder oferecer a melhor técnica, a melhor abordagem, assim como ser tão bom a ponto de oferecer várias possibilidades para o paciente.

Eu, particularmente, sempre aconselho alunos e colegas profissionais a, pelo menos uma vez por ano, realizar 2 cursos em sua área de atuação. Além de estar aprendendo novas abordagens da fisioterapia, tais cursos te colocam em contato com outros profissionais da sua área, ajudando a aumentar seu *network*. Estar atento às atualizações, vender seu serviço, prezar por bons relacionamentos interpessoais e se fazer presente são atitudes de quem quer continuar oferecendo o melhor.

A formação continuada vai muito além de cursos de especialização e cursos de finais de semana. É preciso uma busca constante. Para quem já é formado, aí vai uma pergunta: Quando foi a última vez que você estudou algum assunto da sua área de atuação? Perguntei sobre estudar mesmo, não simplesmente ler algo. Os alunos geralmente têm uma rotina maior de estudo, nem que seja na semana de provas, mas e os profissionais? Assim, é muito importante você reservar um tempo, toda semana, para simplesmente estudar. Uma ou 2 horas já serão suficientes.

Nós nunca podemos parar de estudar. Quem atua na área da saúde tem tanto o que saber da nossa área, da fisioterapia propriamente dita, assim como de outras áreas que recebemos pacientes. Muitas vezes, precisamos estudar processos cirúrgicos, retomar conteúdos de histologia, anatomia (olha as disciplinas básicas sempre dando o ar da graça em nossas vidas) e por aí vai. A fisioterapia é uma área que tem um campo de competências e habilidades que são só suas, mas também que compactua e congrega outras áreas da saúde, bioengenharia, educação para uma visão mais ampla. Aprendemos na faculdade que atendemos o ser humano considerando os aspectos biopsicossociais, mas só depois de formados, devido à necessidade de conhecimentos da fisioterapia e de outras áreas, é que nos damos conta da dimensão de tais aspectos.

A relação com outros profissionais também te ajudará nesse processo de formação continuada. Participar de rodas de conversas, assistir a *lives*, conversar com colegas fisioterapeutas do seu trabalho, amigos da sua turma ou fisioterapeutas que atuam na área em que você atua vai te ajudar muito. Nesses ambientes e/ ou situações de convívio, aprendemos muito com as outras pessoas, conseguimos expor nossa opinião e é estabelecida uma rede de contatos que pode ser um primeiro passo para se manter atualizado, saber o que está ocorrendo em sua área. Também é importante, se possível, você se relacionar com fisioterapeutas que atuam em outras áreas para aumentar seu network, saber das necessidades, tentar interagir e pensar se você não poderia, de alguma forma, oferecer sua expertise em outra área também. Muitas vezes, podemos interagir com outros profissionais e aumentar nossas possibilidades de atuação. Fico maravilhada com as possibilidades que a fisioterapia permite. Só precisamos ampliar a visão de nossas competências e habilidades quando atuamos.

A participação em congressos também é uma ótima estratégia para seu processo de formação continuada. Quando se é aluno, adoramos ir a congressos, fóruns, seminários, enfim, eventos de uma forma geral, para assistir à palestra daquele fisioterapeuta que sempre lemos seus artigos e/ou livros, conhecer outros profissionais, colegas de profissão. Nessa fase, há um interesse genuíno. Quando nos formamos e com todas as responsabilidades decorrentes, muitas vezes não participamos de eventos, vamos deixando para a próxima oportunidade, o próximo evento, o próximo ano e o tempo vai passando. Proponha-se, pelo menos uma vez por ano, ir a um evento. Será uma boa opção para se atualizar, rever colegas fisioterapeutas, conhecer novas pessoas e também ser lembrado e conhecido.

Um ponto que vale a pena também refletir é que a formação continuada não envolve apenas a busca por conhecimentos na área da fisioterapia ou áreas correlatas, como ressaltado anteriormente. É preciso ir além. O ser humano é tão complexo e envolve tantos aspectos pessoais, físicos, comportamentais, psíquicos, cognitivos, sociais e até mesmo espirituais, que se torna imprescindível explorar outras áreas de estudo também. Assim, nós, fisioterapeutas, também precisamos buscar conhecimentos em outras áreas, fazer cursos amplos nas áreas de medicina, psicologia, comportamento, dentre outros. Quanto mais conhecimento tivermos sobre tudo que envolve a vida do ser humano, atuaremos de forma mais ampla, lidando com mais possibilidades na resolução do caso clínico de determinados pacientes.

E quando se fala em formação continuada, há quem pense apenas em estudar, fazer cursos, participar de congressos para se aprimorar tecnicamente. A formação continuada vai muito além disso. Tudo a que você se propõe a fazer para garantir um aperfeiçoamento em alguma área de sua vida (pessoal, social, afetiva, comportamental, física, espiritual, além das formações técnicas) pode colaborar para melhorar ainda mais você como profissional. Pense em fisioterapeutas que você considera bem-sucedidos. Se você tiver a oportunidade de conhecer um pouco mais sobre o que eles fazem, você vai descobrir que

eles se aprofundam em outras áreas, além da fisioterapia. Esses profissionais são capazes de expandir os conhecimentos de outras áreas que estudam para melhorar sua atuação e, geralmente, isso nem é algo consciente. Isso tem a ver com aproveitar tudo que a vida te presenteia, todas as oportunidades para se desenvolver em quantos aspectos forem possíveis. Isso também é formação continuada.

Hoje em dia, é muito importante, no mínimo, além de realizar cursos na sua área de atuação, fazer cursos em áreas correlatas à fisioterapia e cursos que extrapolam a área da saúde. Cursos que envolvem aspectos de bioética, oratória, comunicação efetiva, programação neurolinguística, inteligência emocional, terapia comportamental, gestão empresarial, finanças, propaganda, marketing digital são algumas opções muito interessantes para ampliar seus conhecimentos e o universo de suas relações.

Quem é fisioterapeuta ou pretende ser fisioterapeuta não pode contar apenas com outros fisioterapeutas e seus pacientes, no âmbito profissional. É preciso ampliar nossas relações com outros profissionais de saúde, especialmente médicos, terapeutas ocupacionais, enfermeiros, fonoaudiólogos, psicólogos e assistentes sociais. Outros profissionais, como administradores, contadores, terapeutas holísticos, consultores de produtos de fisioterapia e médicos afins, profissionais de marketing e propaganda, influenciadores também são profissionais cujo network pode ser fundamental para ampliar nossos horizontes. E aqui não falo apenas de ganhos em termos financeiros, de você conseguir mais indicações de pacientes ou fomentar seu negócio, eu penso em ganhos pessoais com relações interpessoais com pessoas que podem agregar valor em termos de conteúdo, conhecimento e experiências para sua vida.

Continuar os estudos, os aperfeiçoamentos, fazer uma, duas ou quantas pós-graduações quiser, quem sabe um mestrado, doutorado, é uma escolha de cada profissional. Os profissionais que se destacam continuam esse processo de formação contínua, pois sempre há algo diferente a oferecer a seus pacientes. Quanto mais nos atualizarmos, mais nos damos conta da necessidade de buscar novos conhecimentos. Não há como, em um mundo profissional tão competitivo, ficar parado. Você precisa ser e oferecer sempre o melhor que puder. Esse é o grande segredo de quem se mantém na profissão, de quem é sempre lembrado, de quem oferece o melhor atendimento aos seus pacientes, de quem realiza tudo com a máxima excelência.

Então, olhemos para trás com gratidão, para frente com esperança e para o presente com a certeza de que somos capazes de conquistar grandes feitos. A formatura é apenas o começo de uma jornada infinita de aprendizado e crescimento. Pronto, acabou a graduação, mas estamos prontos para começar tudo de novo.

AGRADECIMENTOS FINAIS

Você leu meu livro!

Que felicidade!

Muito obrigada por ter dedicado um tempo da sua vida para estar comigo. Isso é um grande presente para mim. Se você chegou até aqui, tenho certeza absoluta de que deseja ser um excelente fisioterapeuta ou melhorar ainda mais o profissional que você já é. Agradeço por isso, pois sei que você honra a profissão que escolheu e sempre fará o melhor por seus pacientes.

Conselho final: Atreva-se a fazer a diferença na vida de seus pacientes!

JOSIANE LOPES: Londrinense, apaixonada pelo comportamento humano e suas infinitas vivências. Fisioterapeuta pela Universidade Norte do Paraná (UNOPAR). Especializada em Fisioterapia Neuro funcional adulto (Programa de residência), Mestre em Medicina e Ciências da Saúde, Doutora em Ciências da Saúde e Pós-doutorado em Ciências da Reabilitação pela Universidade Estadual de Londrina (UEL). Especialista em Equoterapia pela Universidade de Brasília (UnB). Especialista em docência no ensino superior pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO). Especializada em Fisioterapia pélvica com ênfase em Uroginecologia pela Faculdade Inspirar. Master Coach em relacionamentos com ênfase em coach educacional pelo Instituto Brasileiro de Coaching (IBC). Docente do Departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), leciona as disciplinas de Fisioterapia aplicada a ginecologia e obstetrícia e comportamento motor. Coordena projetos de pesquisa e extensão que envolvem a saúde da mulher, educação e performance acadêmica de alunos que cursam fisioterapia.

HUMANIZA FISIO: Fisioterapeuta em Formação

www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br
@atenaeditora
www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Ano 2023